



Bulgursalat mit gebratenem Hähnchen

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Öl	3 EL
Rosenpaprika	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Bulgursalat	800 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne

1. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. In einer Schüssel Hähnchenstreifen, 2 EL Öl und Paprikapulver vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchenstreifen darin ca. 4–5 Min. kross anbraten.
3. Bulgursalat auf Teller anrichten und mit gebratenen Hähnchenstreifen servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wer es scharf mag, gibt im ersten Schritt noch etwas Cayennepfeffer zu den Hähnchenstreifen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	647 kcal
Kohlenhydrate	47 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	32 g