

Rezept

Bulgur-Hähnchen-Pfanne

Ein Rezept von Bulgur-Hähnchen-Pfanne, am 09.06.2026

Zutaten

| | |
|---------------------------------|---------------------------|
| 125 g Bulgur | 375 ml Gemüsebrühe |
| 125 g zarte Möhren | 1 rote Zwiebel |
| 200 g Hähnchenbrustfilet | 2 EL Rapsöl |
| Salz | Pfeffer |
| 75 g TK-Erbesen | 150 g Sahnejoghurt |
| 2 EL TK-Petersilie | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal

Zubereitung

1. Bulgur in 250 ml kochende Brühe einstreuen, zugedeckt bei milder Hitze 10 Min. quellen lassen. Inzwischen Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, in Streifen schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen, in ½ cm dicke Scheiben schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin 2 Min. anbraten. Salzen und pfeffern, herausnehmen. Möhren und Zwiebeln 2 Min. andünsten. Erbsen zugeben, mit übriger Brühe ablöschen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 8 Min. dünsten. Joghurt mit Salz, Pfeffer und Petersilie verrühren. Bulgur mit dem Fleisch unter das Gemüse mischen, eben erhitzen, würzen. Joghurt dazu reichen.