



## Arabisches Gewürzhähnchen mit Gemüsebulgur

### Zutaten (für vier Portionen)

600 g Hähnchen in Teile geschnitten  
2 EL Olivenöl  
80 g Zwiebelwürfel  
je 1/2 EL fein gehackter Ingwer und Knoblauch  
8 Kardamomkapseln  
1/2 Zimtstange  
3 EL Aiwar  
300 ml Hühner- oder Gemüsebrühe  
3 EL getrocknete Berberitzen  
2 EL gehackte Minze  
300 ml Geflügel- oder Gemüsebrühe  
150 g Bulgur  
je 50 g angeschwitzte feine Würfel von Paprika (bunt) und Zucchini  
4 Minzkrönchen  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung (circa 35 Minuten)

Bulgur mit der doppelten Menge Flüssigkeit kochen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Angeschwitzte feine Würfel von buntem Paprika und Zucchini mit unterheben. Hähnchenteile in heißem Olivenöl kurz rundum anbraten, aus der Pfanne nehmen und in derselben Pfanne Zwiebelwürfel glasig angehen lassen. Aiwar einrühren, mit Hühner- oder Gemüsebrühe auffüllen, glatt rühren, aufkochen lassen. Hähnchenteile in der Soße schmoren lassen. Berberitzen, fein gehackten Ingwer und Knoblauch, Zimtstange und angedrückte Kardamomkapseln dazugeben, die gehackte Minze unterziehen. Bulgur als Bett in tiefem Teller anrichten, Gewürz-Hähnchenteile mit Soße darauf verteilen, alles mit Minzkrönchen garnieren.

### Nährwert pro Portion

591 kcal - 38 g Fett - 33 g Eiweiß - 35 g Kohlenhydrate - 3 BE  
**Dieses Gericht ist lactosefrei und eifrei.**