



Fatma Atalay

Türkische Hähnchen-Pfanne mit Bulgur

Zutaten für zwei Personen

Für das Hähnchen:

2 entbeinte Hähnchenschenkel
1 rote Paprika
1 grüne Paprika
200 g gewürfelte Tomaten, aus der Dose
1 Zwiebel
½ TL Pul Biber, süß
½ TL Pul Biber, scharf
3 EL Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchen waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. In der Pfanne anbraten. Zwiebel abziehen, halbieren, fein würfeln und dazugeben. Beide Paprika waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Mit den gehackten Tomaten mit in die Pfanne mit Salz, schwarzem Pfeffer und Pul Biber abschmecken. Einköcheln lassen.

Für den Bulgur palavi:

150 g grober Bulgur (für Pilaw)
3 EL sehr feine, türkische Fadennudeln
1 Zwiebel
20 g Butter
2 EL Pinienkerne
10 g Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle

Öl und Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zwiebel und Pinienkerne in den Topf geben und anbraten. Bulgur in einen separaten Topf geben, mit 300 ml warmem Wasser aufgießen und salzen. Aufkochen lassen, Herd auf unterste Stufe stellen und 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Zwiebeln und Pinienkernen vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.