3 Fleisch

Taboulé mit gegrilltem Hähnchen

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Quinoa und den Bulgur gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Den Knoblauch pressen und das Hähnchenfilet mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch andünsten und das Hähnchenfilet goldbraun braten. In der Zwischenzeit die Kirschtomaten vierteln, die Gurke in halbe Scheiben, die gelbe Paprika in Stücke schneiden und die Minze grob hacken. Quinoa und Bulgur vermengen, das Gemüse hinzufügen und mit Minze, Pfeffer und Salz würzen. Das Hähnchenfilet in Scheiben schneiden und über das Taboulé verteilen.

Zutaten

- [ ] 50 g Vollkorn-Bulgur
- [ ] 50 g Quinoa
- [ ] 120-150 g Hähnchenfilet
- [ ] 1 gelbe Paprika
- [ ] 50 g Gurke
- [ ] 50 g Kirschtomaten
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 5 g Minze
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**426 kcal**
Kohlenhydrate	**23 g**
Fett	**16 g**
Ballaststoffe	**7 g**
Eiweiß	**42 g**