Geschmorte Paprika-Pute mit Bulgursalat



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	2 St.
Paprika, gelb	2 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Putenbrustfilets	600 g
Öl	2 EL
Hähnchenwürzsalz	
Salz	
Bulgur	300 g
Petersilie, frisch	30 g
Olivenöl	2 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen.

2. Paprikas waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und Paprikas in ca. 1 cm dünne Streifen schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden.

3. Putenbrust waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm dünne Streifen schneiden. In einer Schüssel Öl mit Hähnchenwürzsalz mischen. Paprika, Zwiebeln und Pute in der Schüssel marinieren, gleichmäßig auf 2 Backblechen verteilen und ca. 20 Min. im vorgeheizten Ofen garen.

4. Inzwischen in einem Topf ca. 750 ml Salzwasser aufkochen. Bulgur einrühren und ca. 2 Min. aufkochen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und Bulgur zugedeckt ca. 10 Min. zugedeckt quellen lassen.

5. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.

6. Petersilie zum Bulgur geben und im Topf mit Olivenöl, 3-4 TL Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Paprika-Putenstreifen aus dem Ofen nehmen und mit Bulgursalat u

Guten Appetit!

Info: Wusstest Du, dass aus dem Avocadokern eine neue Pflanze entstehen kann? Stecke hierfür 3 Zahnstocher in die Seiten des gewaschenen Avocadokerns und leg ihn auf ein Glasgefäß mit Wasser. Der Avocadokern sollte dabei nur mit dem unteren Ende im Wasser liegen. Sobald er Wurzeln entwickelt hat, kann er in Blumenerde eingepflanzt werden. Versuch doch mal Dein Glück!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	600 kcal
Kohlenhydrate	80 g
Eiweiß	48 g
Ballaststoffe	15 g
Fette	12 g