

# Hähnchen-Brust mit Bulgur, Tomaten, Karotten, Joghurt-Dip

**Für zwei Personen**

**Für den Bulgur:**

|              |             |                   |
|--------------|-------------|-------------------|
| 150 g Bulgur | 3 Tomaten   | 2 Karotten        |
| 1 Zwiebel    | 30 g Butter | 100 g Tomatenmark |
| Rapsöl       | Salz        |                   |

**Für die Hähnchenbrust:**

|                               |         |              |
|-------------------------------|---------|--------------|
| 2 Hähnchenbrustfilets à 150 g | Rapsöl  | Chiliflocken |
| Salz                          | Pfeffer |              |

**Für den Joghurt-Dip:**

|                           |           |                |
|---------------------------|-----------|----------------|
| 200 g Naturjoghurt (3,5%) | 1 Zitrone | 2 Zweige Minze |
| Salz                      |           |                |

**Für den Bulgur:**

Einen Topf mit 300 ml Wasser füllen und zum kochen bringen. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Karotte schälen und raspeln. Zwiebel abziehen, kleinschneiden und Tomaten ebenfalls kleinschneiden. Alles in den Topf geben, anschwitzen und mit Tomatenmark abschmecken. Bulgur und heißes Wasser hinzugeben, mit Salz abschmecken und alles miteinander vermengen. Bei geringer Temperatur 10 Minuten köcheln lassen. Butter dazugeben und verrühren.

**Für die Hähnchenbrust:**

Hähnchenbrust waschen und trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Filet klein schneiden. Mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken, in die Pfanne geben und von allen Seiten braten.

**Für den Joghurt-Dip:**

Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Minze abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Joghurt mit Zitrone, Salz und Minze verrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ibrahim Tüzün am 24. Juni 2019