

# Hähnchen-Garnelen-Kebab mit Pinienkern-Bulgur

**Für 4 Personen**

## **Hähnchen-Garnelen-Kebabs:**

400 g Hähnchenbrustfilet	200 g rohe Garnelen	100 g Schalotten
2 Knoblauchzehen	3 Stängel glatte Petersilie	1 Ei
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Koriander	Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
4 EL Olivenöl		

## **Pinienkern-Bulgur:**

4 Frühlingszwiebeln	12 Kirschtomaten	3 Zweige Thymian
100 g Butter	3 EL Pinienkerne	350 ml Geflügelbrühe
1 Prise Ducca	250 g Bulgur	1 Bd. Basilikum
1 Bd. glatte Petersilie	4 EL Olivenöl	

## **Hähnchen-Garnelen-Kebabs:**

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und fein würfeln. Die Garnelen längs teilen und den schwarzen Darmfaden entfernen, dann die Garnelen waschen und trocken tupfen. Zusammen mit dem Fleisch im Tiefkühlfach 20-30 Minuten leicht anfrieren lassen. Inzwischen Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Das gefrorene Hähnchenfleisch und die Garnelen im Blitzhacker fein zerkleinern. Mit Ei, Schalotten, Knoblauch, Petersilie, Kreuzkümmel und Koriander verkneten und mit Salz, Pfeffer sowie 1 Prise Cayennepfeffer abschmecken. Aus der Kebabmasse 20 längliche Würste formen. In einer großen Pfanne 4 EL Öl erhitzen und die Kebabs darin bei mittlerer Hitze in etwa 8 Minuten rundum knusprig braun braten.

## **Pinienkern-Bulgur:**

Frühlingszwiebeln waschen und den weißen Teil fein schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Die Butter in einem Topf zerlassen und Frühlingszwiebeln, Tomaten, Thymianblättchen sowie Pinienkerne darin anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen, Ducca zugeben und alles aufkochen. Den Bulgur einrühren. Den Topf vom Herd nehmen und den Bulgur zugedeckt 10 Minuten quellen lassen. Zum Fertigstellen des Bulgurs, Basilikum und Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Basilikumblätter kleiner zupfen, die Petersilienblättchen abzupfen und fein schneiden. Basilikum, Petersilie und 4 EL Öl unter den Bulgur mischen.

## **Anrichten:**

Den Pinienkern-Bulgur auf vier Tellern verteilen und mit jeweils fünf Kebabs servieren.

Ali Güngörmüs am 25. Juni 2020