

Orientalischer Geflügel-Bulgur-Salat

Für 4 Personen:

150 g Bulgur	5 EL Olivenöl	2 Zehen Knoblauch
1 TL Jaipur-Currypulver	300 ml Hühnerbrühe	250 g gegartes Hähnchenfleisch
1 EL Honig	1 Bio-Orange	1 Bio-Zitrone
1 Stück Ingwer	0.5 Granatapfel	8 Cashew-Kerne
0.5 Bund Petersilie	1 Chilischote	1 kleine rote Zwiebel
2 Handvoll Feldsalat	Salz	

Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Bulgur in einem Topf mit etwas Olivenöl, der Hälfte des Currypulvers und Knoblauch andünsten. Brühe angießen (0.5 Tasse für das Dressing übriglassen).

Alles vorsichtig vermengen und etwas salzen. Bulgur mit geschlossenem Deckel etwa 10-15 Minuten bei milder Hitze garen. Danach nochmals kurz in der Pfanne in etwas Öl rösten.

Das gegarte Hähnchenfleisch in Stücke teilen. Frische Hähnchenbrust in der Pfanne anbraten, dann im Ofen bei 160 Grad 8-10 Minuten fertiggaren. Anschließend in Stücke schneiden und etwas salzen und pfeffern.

Für das Dressing die übrige Brühe erhitzen, in einer Salatschüssel mit dem übrigen Currypulver gründlich verrühren. Honig, geriebenen Ingwer, Orangen- und Zitronensaft sowie den Schalenaubrieb der beiden Früchte hinzufügen. Zum Schluss noch einige EL Olivenöl unterrühren.

Den Granatapfel aufbrechen und etwa die Hälfte der Kerne auslösen.

Cashew-Kerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann grob hacken. Petersilie säubern, Chilischote entkernen. Beides fein hacken. Die Zwiebel würfeln, den Feldsalat gründlich waschen und trocknen.

Bulgur, Hähnchenfleisch, Petersilie, Chili und Zwiebeln zum Dressing geben und alles vermengen. Granatapfelkerne und Cashew-Kerne unterrühren. Den Salat auf Teller verteilen und den frischen Feldsalat daraufsetzen.

Tipp:

Statt mit Currypulver kann man den Salat auch gut mit Ras el Hanout, Harissa oder Baharat zubereiten. Alle drei sind Gewürzmischungen aus dem nordafrikanischen/arabischen Raum, die unter anderem Kreuzkümmel und Koriander enthalten.

Ras el Hanout schmeckt leicht süßlich.

Tarik Rose am 03. Januar 2021