

# Bulgursalat mit Harissa-Hähnchen

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

160 g Bulgur (roh gewogen)  
1 Glas Kichererbsen (abgetropft)  
2/3 Schlangengurke  
200 g Cherrytomaten  
1 Granatapfel  
3 Lauchzwiebeln  
1/2 Bund Petersilie

### Dressing:

2 EL Tomatenmark  
Saft von 1-1,5 Zitronen  
1 EL Olivenöl  
Kräutersalz, Salz, Pfeffer

### Für das Harissa-Hähnchen:

600 g Hähnchenbrust  
2 EL Harissa-Paste  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
2 EL Olivenöl  
Salz  
1 EL Paprikapulver  
1/2 TL Kreuzkümmel

## ZUBEREITUNG

Hähnchen in 4 cm große Würfel schneiden und mit den Zutaten für die Marinade mindestens 30 min. ziehen lassen. Auf einem Blech bei 200 Grad im Ofen oder Airfryer ca. 16-18 min. backen. Nach 8 min. einmal wenden. Die letzten 2 min. kann der Grill dazu geschaltet werden, wer mehr Röstaromen möchte. Inzwischen Bulgur nach Packungsanweisung zubereiten und etwas abkühlen lassen. Cherrytomaten vierteln, Gurke würfeln, Petersilie hacken und Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Granatapfelkerne auslösen und alles zusammen mit den Kichererbsen zum Bulgur geben. Aus den aufgelisteten Zutaten das Dressing herstellen und gründlich mit dem Salat vermengen. Bulgursalat zusammen mit dem Harissa-Hähnchen servieren.

Dazu passt Baguette oder Landbrot.

**Guten Appetit!**



DE-ÖKO-006



**Marienhof**  
**ESPERDE**