Sesam-Huhn mit Hüttenkäse-Gurken-Salat

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 35 min

Aktivzeit: 35 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

400 g	Brüstchen vom Schweizer Huhn
200 g	Bulgur
4 dl	Gemüsebouillon
150 g	Joghurt nature
300 g	Hüttenkäse
1 EL	grober Senf
2 EL	Zitronensaft
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
0.5 Bund	Schnittlauch
0.5 Bund	Dill
1	rote Zwiebel
1 EL	Kapern
1.5	Salatgurken
20 g	Sesamsamen
1 EL	HOLL-Rapsöl

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

475	kcal
43 g	Eiweiss
44 g	Kohlenhydrate
12 g	Fett

enthält Gluten

enthält Laktose

Tipp

Neben Bulgur kann man als Beilage auch Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen oder Kichererbsen nehmen, die eine weitere Portion Eiweiss liefern.

Zubereitung

1. In einer Pfanne Bulgur und Bouillon aufkochen. 5 Minuten kochen lassen, dann zugedeckt auf kleinster Stufe 20 Minuten ausquellen lassen.

2. In einer Schüssel Joghurt, Hüttenkäse, Senf und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Dill hacken. Zwiebel schälen und fein hacken. Kapern grob hacken. Kräuter, Zwiebel und Kapern zur Hüttenkäse-Sauce geben.

4 Gurken der Länge nach vierteln und in mundgerechte Stücke schneiden. Gurken zur Sauce geben, alles gut mischen und wenn nötig nachwürzen.

5 Pouletbrüstchen in Würfel schneiden, salzen und im Sesam wenden. In einer Bratpfanne das Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Pouletwürfel darin rundum 3–4 Minuten braten.

6 Gurkensalat mit Bulgur auf gut verschliessbare Behälter verteilen und darauf das Poulet anrichten. Bis zum Essen kühl stellen.