



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.



Meine Wahl.

- 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.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.