

Türkische Küche

Tavuk Pirzola mit Bulgur



Rezept und Zubereitung für 4 Personen

Für die Hähnchenkoteletts

- 8 Hähnchenkoteletts vom türkischen Metzger
 - 1 EL Tomaten-oder Paprikamark
 - 2 EL Olivenöl
 - 1 TL Salz
 - 1 EL Cajungewürz
1. Backofen auf **180° vorheizen Ober/Unterhitze**
 2. Das Tomaten-oder Paprikamark, Salz, Olivenöl und Cajungewürz in einer kleinen Schüssel vermischen und die Hähnchenkoteletts damit gut einreiben.
 3. Die Hähnchenkoteletts auf eine Grillplatte legen und ca. 35 Minuten im Ofen backen

Das Cajun-Gewürz kann man auch leicht selbst herstellen, falls man es nicht zuhause hat:

- 1 EL schwarzer Pfeffer gemahlen
 - 1 EL Zwiebelpulver
 - 1 EL getrockneter Thymian
 - 1-2 EL getrockneter Majoran
 - 1-2 EL Knoblauchpulver
 - 1-2 EL Salz
 - 2 EL Paprikapulver
 - 1 EL Cayennepfeffer
-

Für den Bulgur:

- 2 große Tassen Bulgur
 - 2 mittelgroße Zwiebeln
 - 1 rote Paprikaschote
 - 2 EL Tomatenmark
 - 2 EL Butter oder Olivenöl
 - 4 große Tassen Wasser
 - Salz nach Belieben
 - 1 EL Chilipulver süß
 - 1 TL Chiliflocken scharf
1. Den Bulgur in ein Sieb geben und waschen. Abtropfen lassen
 2. Die Zwiebeln und die Paprikaschote würfeln
 3. In einer größeren Pfanne Butter oder Olivenöl erhitzen und die Zwiebel anschwitzen
 4. Dann die Paprikaschote, das Tomatenmark, Chiliflocken und Chilipulver zugeben und ca. 10 Min. bei kleiner Hitze und mit aufgelegtem Deckel dünsten
 5. Den gewaschenen Bulgur in die Pfanne geben und alles einige Minuten unter Rühren braten, bis alles von den Gewürzen überzogen ist
 6. 4 große Tassen warmes Wasser zu dem Bulgur geben, aufkochen lassen und alles bei geschlossenem Deckel bei kleiner Hitze köcheln, wie auch bei Reis.

Guten Appetit