

Gemüse Taboulé mit gebratenen Pouletstreifen

Für 2 Personen

125 g
2 dl

Bulgur
Gemüsebouillon

Bulgur in eine Schüssel geben.
Bouillon aufkochen, über den Bulgur giessen,
zugedeckt 20-25 Minuten quellen lassen.

½

rote Zwiebel, in Streifen geschnitten
Butter zum Dämpfen

Zwiebel in der Butter in derselben Pfanne
andämpfen.

150 g
100 g

Rüebli, gerüstet, an der Röstiraffel geraffelt
Spitzkabis, gerüstet,
in feine Streifen geschnitten

Gemüse beifügen, mitdämpfen.
Bouillon dazugiessen, zugedeckt 5-10 Minuten
knapp weich garen.

1 Bund

Radieschen, gerüstet,
in Scheiben geschnitten

0,5-1 dl

Gemüsebouillon

Zitronensaft, Zitronenmelisse und Butter mit dem
Bulgur mischen, würzen.

1-2 EL

Zitronensaft

2 EL

fein gehackte Zitronenmelisse

1 EL

Butter

Pfeffer aus der Mühle

Poulet mit Knoblauch und Zitronenschale würzen, in
der heissen Bratbutter 5-8 Minuten braten, würzen.

200 g

Pouletbrüstchen, in Streifen geschnitten

½

Knoblauchzehe, gepresst

wenig

abgeriebene Zitronenschale
Bratbutter oder Bratcrème

Poulet mit dem Taboulé mischen, in Schalen verteilen,
garnieren.

Statt Bulgur Couscous verwenden. Statt Spitzkabis
Weisskabis verwenden.

½ TL

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Salat z.B. Kopfsalat, Eichblatt, Rucola, zum Garnieren

