

Bulgur Pilavi mit Huhn

für zwei Personen

gekocht von
Esther C. Graf-von Arx, Basel

200 g Bulgur
150 g Champignons
2 Peperoni
2 Tomaten
2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
150 g Pouletgeschnetzeltes
4 EL Olivenöl
3 dl Hühnerbouillon
Salz & Pfeffer, Paprika,
Oregano, Petersilie (grossblättrig),
ev. asiatische Gewürzmischung



Champignons rüsten und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln mit schönem Grün in dünne Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken. In einer Pfanne das Öl erhitzen,

Pouletgeschnetzeltes mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und anbraten. Zwiebeln und Knoblauch beifügen und kurz mitdünsten. Champignons, Peperoni, Tomaten, Bulgur und Bouillon dazugeben. Alles zugedeckt ca. 15 Minuten leise kochen lassen, ab und zu umrühren. Nach Belieben Petersilie und Oregano untermischen, ev. mit asiatischer Gewürzmischung nachwürzen.