

# Tomaten Bulgur mit Hähnchen

## Zutaten

Für 2 Portionen

- 150 g Bulgur
- 1 Zwiebel, klein
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Kirschtomaten
- 3 El Olivenöl
- 2 Tl Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- 2 El schwarze Oliven, grob gehackt und ohne Stein
- 3 El glatte Petersilie, grob gehackt
- 300g Hähnchenfilet

## Zubereitung

1. 150 g Bulgur in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.
2. Inzwischen 1 kleine Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein würfeln. 200 g Kirschtomaten vierteln. 3 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch 2 Min. glasig dünsten. 2 Tl Tomatenmark einrühren und kurz mitdünsten.
3. Bulgur untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten und 2 El grob gehackte schwarze Oliven (ohne Stein) vorsichtig unterheben. Bulgur mit 3 El grob gehackter glatter Petersilie bestreut servieren.
4. Eine Pfanne mit Öl aufstellen. Das Hähnchen in Streifen schneiden und von beiden Seiten gut salzen. Anschließend in der Pfanne goldbraun braten und zum Bulgur servieren.

