



## Poulet Mega-Spiessli mit Bulgur Petersiliensalat

Vor- und Zubereitungsdauer: ca. 45 min.

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Pouletspiessli:

4	Pouletbrüste, ca.800 g
4	Holzspiesschen
	Salz
	Pfeffer
	Paprika
1 EL	Rosmarin, fein gehackt
	Ölivenöl

#### Bulgur-Petersilien-Salat:

ca. 4 dl	Gemüsebouillon
200 g	Bulgur
2 Bund	Petersilie, fein gehackt
1-2	Zwiebeln, fein gehackt
1-2	Zitronen, wenig abgeriebene Schale und Saft
4-5 EL	Öl
wenig	Honig
	Salz
	Pfeffer
4 EL	geröstete Mandeln
	Zitronenspalten und Petersilie zum Garnieren



## Zubereitung:

### Salat:

Gemüsebouillon aufkochen, Bulgur einrieseln lassen, auf dem ausgeschalteten Herd zugedeckt quellen und abkühlen lassen.

Petersilie, Zwiebeln, Zitronenschale und Saft mit Öl und Honig verrühren, würzen. Bulgur daruntermischen, auf Teller geben.

### Spiessli:

Poulet längs in feine Streifen schneiden. Fleisch würzen, mit Olivenöl und gehacktem Rosmarin mischen, lammellenförmig an Spiesschen stecken.

Rundum braten oder grillieren, auf den Salat legen, mit den gerösteten Mandeln, Zitronenspalten und Petersilie garnieren.