

# FELICITY FOOD

## TANDOORIHÄHNCHEN MIT LAUWARMEM BULGURSALAT & INGWERDIPP



FELICITY  
FACTOR

**Ingwerknollen** enthalten Gingerol, welches die Stimmung verbessert.

**Sesamöl** entwickelt eine belebende Wirkung auf den Organismus. Die **Schärfe** des Tandooris macht gute Laune.

**Hähnchenfleisch** steigert den Antrieb und die Motivation.

### Zutaten für 4 Personen

4 Stück Hähnchenbrustfilets à 120g  
2 EL Tandoori-Masalagewürz (aus dem Asialaden)

### Bulgursalat

200 g Bulgur, gegart  
2 Stück Orangen, geschält, in kleinen Stücken (Saft auffangen)  
160 g Rucola, halbiert  
3 EL Sesamöl  
160 g Frühlingszwiebeln, in feinen Ringen  
Salz, Pfeffer & Chili zum Abschmecken

### Dipp

200 g Saure Sahne, 10% Fett  
1 TL Ingwerpulver  
2 TL Honig  
1 TL Zitronensaft  
Salz zum Abschmecken

### Zubereitung

Die Hähnchenfilets waschen, abtrocknen und in einer Schüssel mit Tandooripulver wenden.

In einer Teflonpfanne ohne Fett auf beiden Seiten braten.

Für den Salat alle Zutaten mischen. Mit Sesamöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und lauwarm servieren.

In einer kleinen Schüssel saure Sahne mit Ingwerpulver und Honig mischen, mit Zitronensaft und Salz abschmecken.