



Pikante Hähnchenkeule mit Rosinen

dazu Birnen-Couscous und Gurkensalat



30-40min



2 Personen

Zu den saftig-pikanten Hähnchenkeulen, die im Ofen gebacken werden, servierst du aromatischen Couscous, der mit Petersilie und Birne verfeinert wird. Dazu gibt es einen erfrischenden Gurkensalat. Süße Rosinen, eine orientalische Gewürzmischung und Rauchmandeln bringen geschmackliche Tiefe. Das ist Vielfalt, die satt und glücklich macht!

Was du von uns bekommst

- 150g Bulgur ¹
- 1 Packung Hähnchenschenkel
- 25ml Sambal Oelek
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Birne
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Petersilie
- 25g Rosinen ²
- 1 Gurke
- 25g Rauchmandeln ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- kleiner Topf mit Deckel
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wer mag, kann die Rauchmandeln nach Belieben fein hacken.

Allergene

Gluten (1), Sulphite (2), Nüsse (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 993kcal, Fett 42.8g, Kohlenhydrate 107.9g, Eiweiß 51.1g



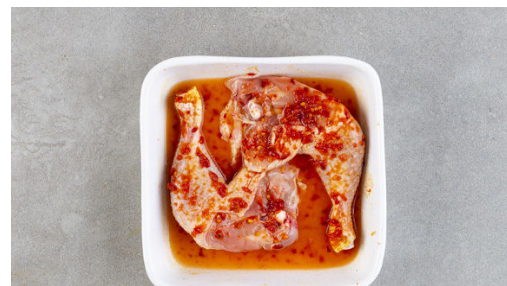
1. Fleisch würzen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser für den **Couscous** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen und rundum mit dem **Sambal Oelek** und 1 Prise Salz einreiben.



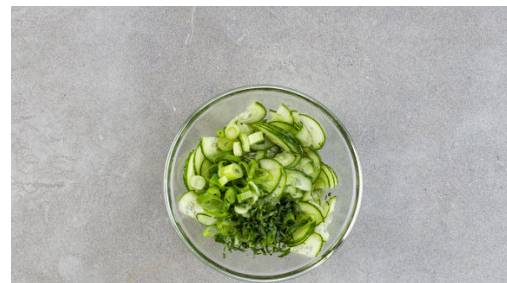
4. Zutaten vorbereiten

Die **Birne** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in möglichst kleine Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** ebenfalls fein schneiden. Die **Rosinen** fein hacken.



2. Fleisch backen

Das **Fleisch** in eine Auflaufform legen und im Ofen in 30-40Min. goldbraun und gar backen. Dabei das **Fleisch** nach der Hälfte der Zeit wenden und 50ml Wasser angießen. **Tipp:** Sollte das **Fleisch** zu dunkel werden, die Form ggf. mit Alufolie abdecken.



5. Gurkensalat zubereiten

Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Aus 1EL Olivenöl, 2TL Essig sowie Salz, Pfeffer und Zucker nach Geschmack ein **Dressing** anrühren und mit den **Gurken** vermengen. Den **Gurkensalat** ca. 5Min. ziehen lassen, dann die **1/2 der Lauchzwiebeln** und ca. **1/4 der Petersilie** untermengen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer nachwürzen.



3. Couscous garen

Ca. **3/4 der Gewürzmischung** und das **Brühgewürz** in das kochende Wasser geben, dann den **Couscous** unterrühren. Den Topf vom Herd nehmen und den **Couscous** abgedeckt 8-10Min. quellen lassen.



6. Couscous verfeinern

Den **Couscous** mit den **Birnenwürfeln** und der **übrigen Petersilie** vermengen und mit der **restlichen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hähnchenkeulen** mit dem **Couscous** und dem **Gurkensalat** anrichten. Den **Fleischsaft** mit den **Rosinen** verrühren und auf dem **Fleisch** verteilen. Mit den **übrigen Lauchzwiebeln** und den **Mandeln** garniert servieren.