



Pikante Hähnchenkeule mit Rosinen

dazu Birnen-Bulgur und Gurkensalat



30-40min



2 Personen

Zu den saftig-pikanten Hähnchenkeulen, die im Ofen gebacken werden, servierst du einen aromatischen Bulgur, 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
- 2 Hähnchenschenkel
- 25ml Sambal Oelek
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Birne
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Petersilie
- 25g Rosinen ¹²
- 1 Minigurke
- 25g Rauchmandeln ¹⁵

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.

Kochtipps

Wer mag, kann die Rauchmandeln nach Belieben fein hacken.

Allergene

Gluten (1), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 943kcal, Fett 47.3g, Kohlenhydrate 76.7g, Eiweiß 48.0g



1. Hähnchen würzen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Die **Hähnchenteile** trocken tupfen und rundum mit dem **Sambal Oelek** und 1 Prise Salz einreiben.



2. Hähnchen garen

Die **Hähnchenteile** in eine Auflaufform legen und im Ofen 30-40Min. backen, bis das **Fleisch** in der Mitte gar ist. Dabei die **Hähnchenteile** alle 10Min. wenden, damit sie von allen Seiten knusprig braun werden. Ca. 5Min. vor Ende der Garzeit 50ml Wasser angeießen.



3. Bulgur kochen

Ca. **3/4 der Gewürzmischung** und die **1/2 des Brühgewürzes** in das kochende Wasser geben, dann den **Bulgur** unterrühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



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** fein hacken. Die **Rosinen** ebenfalls fein hacken.



5. Gurkensalat zubereiten

Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. 2EL Olivenöl, 1EL Essig sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren und die **Gurken** untermengen. Den **Gurkensalat** ca. 5Min. ziehen lassen, dann die **1/2 der Lauchzwiebeln** und ca. **1/4 der Petersilie** untermischen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer nachwürzen.



6. Bulgur verfeinern

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