



Hähnchen auf fruchtigem Bulgur

mit Zucchini und Kräuterjoghurt



30-40min



2 Personen

Heute in deiner Box: ein leichtes Hähnchengericht auf luftigem Bulgur mit Zucchini, getrockneten Aprikosen und frischen Kräutern! Die Hähnchenkeulen werden mit marokkanischen Gewürzen mariniert und im Ofen knusprig gebacken. Dazu gibt es eine erfrischende Joghurtsauce mit Schnittlauch.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Bulgur¹
- Frische Petersilie, Koriander & Schnittlauch
- 1 Packung Hähnchenkeulen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zucchini
- 1 Packung Habeshas
Berberegewürz
- 1 Packung Za'atar-Gewürz¹¹
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Packung getrocknete
Aprikosen¹²
- 1 Geflügelbrühwürfel⁹

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sieb
- Wasserkocher

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 810.0kcal, Fett 33.4g, Eiweiß 42.9g, Kohlenhydrate 79.4g



1. Hähnchen backen

Den Backofen auf 220°C Umluft oder 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Hähnchenkeulen** mittig am Gelenkknochen durchschneiden, dann mit 1EL Olivenöl und **2/3 des Berberegewürzes** einreiben. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ca. 25-30Min. im Ofen backen oder bis das Fleisch gar ist.



4. Zucchini raspeln

Die Enden der **Zucchini** abschneiden und die **Zucchini** auf der groben Seite der Küchenreibe raspeln. In ein Sieb geben und **überschüssige Flüssigkeit** z. B. mit einem Löffelrücken durch das Sieb auspressen. Die **Aprikosen** in feine Streifen schneiden.



2. Bulgur kochen

In einem Wasserkocher **400ml Wasser** zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in einem mittleren Topf mit dem **Brühwürfel** und dem **restlichen Berberegewürz** mischen und mit dem heißen Wasser übergießen. Zugedeckt ca. 15-20Min. auf niedriger Hitze quellen lassen, bis der Bulgur das Wasser komplett aufgesogen hat.



3. Kräuter schneiden

Inzwischen den **Knoblauch** schälen und in fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Petersilie** und den **Koriander samt Stängeln** fein hacken. Den **Schnittlauch** getrennt in feine Röllchen schneiden.



5. Sauce mischen

Den **Schnittlauch** mit dem **Joghurt** und dem **Knoblauch**, je nach Geschmack nur der Hälfte, und **einer Prise Za'atar-Gewürz** mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Bulgur mischen

Zum Schluss den **Bulgur** mit **Petersilie**, **Koriander**, **Zucchini** und **Aprikosen** vermischen. Mit Salz und 1-2EL Olivenöl abschmecken und mit dem **Hähnchen** und der **Joghurtsauce** servieren. Restliches Za'atar nach Geschmack darüberstreuen.