



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 und eine orientalische Gewürzmischung bringen geschmackliche Tiefe. Das ist Vielfalt, die satt und glücklich macht!

Was du von uns bekommst

- 200g Bulgur ¹
- 1 Packung Hähnchenschenkel
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Birne
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Petersilie
- 1 Packung Rosinen ²
- 1 Gurke

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 946kcal, Fett 40.5g, Kohlenhydrate 93.1g, Eiweiß 50.4g



1. Hähnchen würzen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 1L Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Die **Hähnchenteile** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und 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 angießen.



3. Bulgur garen

Ca. **3/4 der Gewürzmischung** und das **Brühwürz** in das kochende Wasser geben, dann den **Bulgur** unterrühren. Einmal aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze abgedeckt in 8-10Min. bissfest kochen. Den **Bulgur** in ein Sieb abgießen und abtropfen 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** fein hacken.



5. Gurkensalat zubereiten

Die **1/2 der Gurke oder mehr** längs halbieren und quer in feine Scheiben schneiden. Aus 1-2EL Olivenöl, 1-2TL 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.



6. Bulgur verfeinern

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