



Hähnchenschenkel mit Blumenkohl

garniert mit Joghurt und Tomate



ca. 40min



3-4 Personen

Ganz unter uns: Wer kann beim Anblick eines knusprigen Hähnchenschenkels an seine guten Tischmanieren halten und dem Drang widerstehen, das zarte Fleisch ohne Besteck von den Knochen zu knabbern? Benimm-Knigge hin oder her, heute backen wir das Hähnchen mit Blumenkohl im Ofen, bevor dieser in pikanter Sauce baden darf. Serviert wird der Gaumenschmaus auf einem fluffigen Bulgurbett. So und nun los, Hände waschen!

Was du von uns bekommst

- 4 Hähnchenschenkel
- 2 kleine Blumenkohl
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 300g Bio-Bulgur ¹
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 3 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Becher Joghurt ²

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter ²
- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- Messbecher

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1031kcal, Fett 57.2g, Kohlenhydrate 70.5g, Eiweiß 52.2g



1. Fleisch vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen, dann an den dicksten Stellen je zwei ca. 1cm tiefe Einschnitte machen. Das **Fleisch** mit je 1TL Salz und Pfeffer und 2EL Olivenöl einreiben, dann mit 2EL Mehl bestäuben.



2. Fleisch backen

Das **Fleisch** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im oberen Teil im ggf. noch vorheizenden Ofen 30-40Min. goldbraun und gar backen.



3. Blumenkohl backen

Die **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Das **Gemüse** auf einem weiteren mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und im unteren Teil im Ofen in 15-18Min. goldbraun backen.



4. Bulgur kochen

Den **Knoblauch** schälen, grob würfeln und in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. braten. Den **Bulgur**, das **Brühgewürz**, 600ml Wasser und 1 Prise Pfeffer zugeben und abgedeckt zum Kochen bringen. Bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Den Topf vom Herd nehmen und abgedeckt warm halten.



5. Blumenkohl würzen

4EL Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen, dann die **Gewürzmischung** mit 1 Prise Salz einrühren und vom Herd nehmen. Den gebackenen **Blumenkohl** und die **Zwiebeln** mit der gewürzten Butter vermengen.



6. Topping zubereiten

Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden und mit den **Tomaten** vermengen. Den **Joghurt** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und auf Teller verteilen. Den **Bulgur** gefolgt von dem **Blumenkohl** und dem **Fleisch** darauf anrichten und mit dem **Tomatentopping** garniert servieren.