



Hähnchenschenkel mit Blumenkohl

garniert mit Joghurt und Tomate



ca. 40min



2 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 Harissasauce baden darf. Serviert wird der Gaumenschmaus auf einem fluffigen Bulgurbett. So und nun los, Hände waschen!

- 2 Hähnchenschenkel
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150g Bio-Bulgur ¹
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 1 Päckchen Harissa-
Gewürzmischung
- 2 Tomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Becher Joghurt ⁷

- 2EL Butter ⁷
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1022kcal, Fett 56.0g,
Kohlenhydrate 70.9g, Eiweiß 52.4g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen, dann an den dicksten Stellen je zwei ca. 1 cm tiefe Einschnitte machen. Das **Fleisch** mit je ½ TL Salz und Pfeffer und 1 EL Olivenöl einreiben, dann mit 1 EL Mehl bestäuben.



Den **Knoblauch** schälen, grob würfeln und in einem kleinen Topf mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. braten. Den **Bulgur**, die **½ des Brühgewürzes**, 300ml Wasser und 1 Prise Pfeffer hineingeben und abgedeckt zum Kochen bringen. Bei niedriger Hitze 8-10Min. sanft köcheln, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Den Topf vom Herd nehmen und abgedeckt warm halten.



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



2EL 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.



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



Die **Tomaten** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden und mit den **Tomaten** vermengen. Den **Joghurt** mit je 1 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.