



Pikante Hähnchenkeule mit Rosinen

dazu Birnen-Bulgur und Gurkensalat



30-40min



4 Portionen

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

- 300g Bio-Bulgur ¹
- 4 Hähnchenschenkel
- 60g Sambal Badjak
- 2 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 2 Birnen
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g Petersilie
- 25g Rosinen
- 1 große Gurke
- 50g Rauchmandeln ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher

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

Kochtipp

Wer mag, kann die Rauchmandeln nach Belieben fein hacken.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 875kcal, Fett 43.2g, Kohlenhydrate 68.7g, Eiweiß 47.5g



1. Hähnchen würzen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 600ml Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Die **Hähnchenteile** trocken tupfen und rundum mit dem **Sambal Badjak** und 1 kräftigen Prise Salz einreiben.



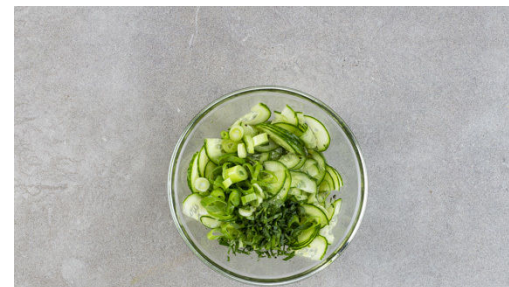
4. Birnen schneiden

Die **Birnen** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in möglichst kleine Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Rosinen** ebenfalls fein hacken.



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.



5. Gurkensalat zubereiten

Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. 3EL Olivenöl, 2EL Essig und je 1 kräftige Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren und die **Gurken** untermengen. Den **Gurkensalat** ca. 5Min. ziehen lassen, dann die **½ der Lauchzwiebeln** und ca. **¼ der Petersilie** untermischen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer nachwürzen.



3. Bulgur garen

Ca. **¾ der Gewürzmischung** und das **Brühwürz** in das kochende Wasser geben, dann den **Bulgur** unterrühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



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.