



Drumsticks auf fruchtigem Bulgur

mit Zucchini und Kräuterjoghurt



30-40min



2 Personen

Heute in deiner Box: ein unkompliziertes Hähnchengericht mit leckerem Bulgur, der mit Zucchini, getrockneten Aprikosen und frischen Kräutern aufgepeppt wird! Die Hähnchenkeulen werden mit marokkanischen Gewürzen verfeinert und im Ofen knusprig gebacken. Dazu gibt es eine erfrischende Joghurtsauce mit Schnittlauch. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchendrumsticks
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 30g frische Petersilie, Schnittlauch & Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zucchini
- 1 Packung getrocknete Aprikosen¹²
- 1 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Auflaufform oder Backblech
- Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 801kcal, Fett 36.3g, Kohlenhydrate 70.5g, Eiweiß 43.5g



1. Drumsticks backen

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Hähnchenkeulen** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit 1EL Olivenöl sowie **2/3 der Gewürzmischung** einreiben. In einer mit Backpapier ausgelegten Auflaufform oder auf einem Backblech 25-30Min. im Ofen backen, bis das **Fleisch** gar ist.



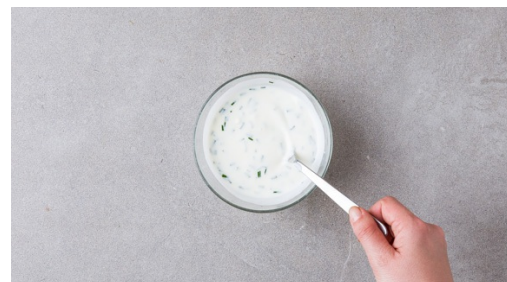
4. Zucchini reiben

Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln. In ein Sieb geben und **überschüssige Flüssigkeit** z.B. mit einem Löffelrücken möglichst gut auspressen. Die **1/2 der getrockneten Aprikosenwürfel** oder mehr nach Geschmack fein hacken.



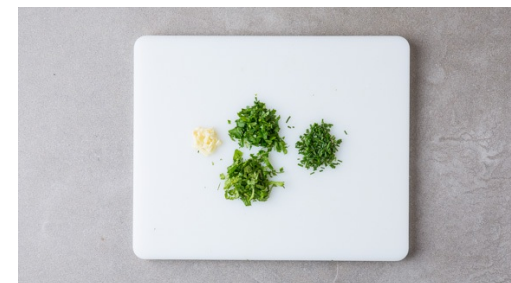
2. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Topf 400ml Wasser mit dem **Brühwürz** und der **restlichen Gewürzmischung** zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt auf niedrigster Stufe 8-10Min. quellen lassen, bis der **Bulgur** das Wasser komplett aufgesogen hat.



5. Joghurt würzen

Den **Schnittlauch** mit dem **Joghurt** und dem **Knoblauch nach Geschmack** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Kräuter schneiden

Inzwischen die **Petersilie samt Blättern** fein hacken. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



6. Bulgur verfeinern

2/3 der Petersilie, 2/3 des Korianders, die **Zucchini** und die **getrockneten Aprikosen** unter den **Bulgur** mengen und mit Salz sowie 1-2EL Olivenöl würzen. Die **Drumsticks** mit der **Joghurtsauce** auf dem **Bulgur** anrichten und mit den **restlichen Kräutern** garniert servieren.