



Hähnchendrumsticks orientalische Art

mit Rosinen und Pinienkernen, dazu Bulgur



40-50min



2 Personen

Zarte Hähnchendrumsticks werden mit Gemüse in einem Safran-Rosinen-Sud gegart, dazu gibt es lockeren Bulgur mit frischer Tomate und Petersilie und als Garnitur geröstete Pinienkerne. Sehr praktisch: Dieses köstliche orientalische Mahl benötigt zwar einige Zeit im Ofen, erfordert aber sonst nur wenig Aufwand. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Pinienkerne
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 1 Tomate
- 10g frische Petersilie
- 1 Packung Hähnchendrumsticks
- 1 Päckchen Safranfäden
- 1 Packung Rosinen¹²

Was du zu Hause benötigst

- 2-3EL Weizenmehl¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- große ofenfeste Pfanne mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 879kcal, Fett 40.0g, Kohlenhydrate 80.0g, Eiweiß 43.1g



1. Pinienkerne anrösten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Pinienkerne** in einer großen, ofenfesten Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett 2-3Min. anrösten. Auf einem Teller beiseitstellen, die Pfanne aufbewahren. Das **Brühwürz** in 600ml heißem Wasser auflösen.



4. Gemüse mitgaren

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Karotten** in der Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **Safran** und die **Rosinen** unterrühren und mit **300ml Brühe** ablöschen. Die **Drumsticks** in den Sud legen und abgedeckt ca. 15Min. im Ofen garen. Anschließend noch 15-20Min. ohne Deckel im Ofen garen.



2. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Stifte schneiden. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und schräg in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Tomate** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



5. Bulgur kochen

Die **restliche Brühe** in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in die kochende **Brühe** rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 8-10Min. köcheln lassen, bis der **Bulgur** gar ist und die **Brühe** aufgesaugt hat.



3. Drumsticks anbraten

Die **Drumsticks** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann mit Salz und Pfeffer würzen und in 2-3EL Mehl wenden. In der Pfanne mit 2-3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. rundum goldbraun anbraten. Auf einem Teller beiseitelegen.



6. Bulgur verfeinern

Die **Tomatenwürfel** und die **Petersilie** unter den **Bulgur** mengen und mit Salz und Pfeffer sowie 1EL Olivenöl würzen. Die **Hähnchendrumstick-Gemüse-Pfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Bulgur** anrichten. Mit den **Pinienkernen** garnieren und servieren.