



Hähnchenkeule mit aromatischer Glasur

dazu Bulgur in Paprikasauce



ca. 40min



2 Personen

Nach der jährlichen Obsternte ist dir wahrscheinlich noch nicht die Idee gekommen, statt Erdbeermarmelade mal Pflaumen-Gewürz-Chutney einzukochen. Aber kein Problem – das übernehmen wir! Gut, man sollte sie vielleicht nicht unbedingt auf ein Croissant streichen, aber wenn man saftige Hähnchenkeulen damit mariniert, erlebt man sein persönliches kulinarisches Wunder. Dazu Bulgur mit Paprikasauce und die Welt ist in Ordnung.

Was du von uns bekommst

- 2 Paprika
- 1 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney³
- 2 Hähnchenoberkeulen
- 2 Knoblauchzehen
- 150g Bio-Bulgur²
- 1 Karotte
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Balsamicoessig⁴

Küchenutensilien

- Backofen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Senf (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 909kcal, Fett 49.7g, Kohlenhydrate 74.3g, Eiweiß 36.5g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Das **Chutney** mit ½TL Salz, 1TL Balsamicoessig und 1EL Pflanzenöl verrühren (siehe auch Schritt 6) und das **Fleisch** gleichmäßig damit bestreichen.



2. Fleisch & Paprika rösten

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Das **Fleisch**, die **Paprika** und den **Knoblauch samt Schale** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen in ca. 35Min. gar und goldbraun rösten. **Tipp:** Falls das **Fleisch** zu dunkel wird, mit Backpapier oder Alufolie abdecken.



3. Bulgur kochen

Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren 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.



4. Bulgur verfeinern

Die **Karotte** ggf. schälen und grob reiben. Die **Gewürzmischung** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 20Sek. duftend anbraten. Den gekochten **Bulgur** unterheben und die Pfanne vom Herd nehmen.



5. Fertigstellen & servieren

Den **Knoblauch** aus der Schale drücken. Den **Bratensaft** vom Blech mit der **½ der Paprika**, dem **Knoblauch**, 3EL Mayonnaise, 1TL Balsamicoessig und Salz und Pfeffer nach Geschmack in einem hohen Gefäß zu einer feinen **Sauce** pürieren. Den **Bulgur** mit der **Sauce**, der **restlichen Paprika** und der **Karotte** vermengen. Das **Fleisch** auf dem **Bulgur** anrichten und servieren.



6. Scharfer Verstand

Wer seine Hähnchenkeulen gerne ein bisschen schärfer mag und von der letzten Bestellung noch etwas Sriracha-Sauce übrig hat, rührt einfach einen oder zwei Spritzer davon in die Hähnchenmarinade.