



Pikante Hähnchenschenkel

mit Dattel-Bulgur und Gurkensalat



30-40min



2 Personen

Zu den saftig-pikanten Hähnchenschenkeln, die im Ofen gebacken werden, servierst du einen aromatischen Bulgur, verfeinert mit kleinen Paprikawürfeln und Datteln, und einen erfrischenden Gurkensalat mit Lauchzwiebeln und Petersilie. Vielfalt, die glücklich und satt macht!

- 2 Hähnchenschenkel
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 1 Päckchen orientalische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürstchen
- 1 rote Paprika
- 1 Packung getrocknete Datteln
- 1 Lauchzwiebel
- 10g frische Petersilie
- 1 Minigurke

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 824kcal, Fett 38.1g,
Kohlenhydrate 69.3g, Eiweiß 46.2g



4. Gemüse vorbereiten

2. Hähnchen garen

5. Gurkensalat zubereiten

3. Bulgur kochen

6. Bulgur verfeinern

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(4b7a79268f6ba26c1471d4232fffa85a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(87d978583253c9bde1db2d6dfafe8de0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f35e6978c00a4669a23800ac9bf47246_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**