



Pikante Hähnchenschenkel

mit Dattel-Bulgur und Gurkensalat



30-40min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 4 Hähnchenschenkel
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 1 Päckchen orientalische Gewürzmischung
- 2 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 2 rote Paprika
- 1 Packung getrocknete Datteln
- 2 Lauchzwiebeln
- 20g frische Petersilie
- 1 Gurke

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 788kcal, Fett 34.3g, Kohlenhydrate 68.9g, Eiweiß 46.1g



1. Hähnchen würzen

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 1L Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Die **Hähnchenschenkel** trocken tupfen, mit dem **Sambal Oelek** einreiben und mit Salz würzen.



2. Hähnchen garen

Die **Hähnchenschenkel** in eine Auflaufform legen und im Ofen 30-40Min. backen, bis das **Fleisch** in der Mitte durch ist. Dabei die **Hähnchenschenkel** alle 10Min. wenden, damit sie von allen Seiten knusprig braun werden.



3. Bulgur kochen

Die **Gewürzmischung** und das **Brühwürz** in das kochende Wasser rühren, dann den **Bulgur** zugeben, einmal aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze abgedeckt in 8-10Min. bissfest kochen. Den **Bulgur** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in möglichst kleine Würfel schneiden. Die **Datteln** noch etwas kleiner schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



5. Gurkensalat zubereiten

Die **Gurke** längs halbieren, quer in feine Scheiben schneiden und mit 2-3EL Olivenöl, 1-2EL Essig sowie Salz, Pfeffer und Zucker nach Geschmack verrühren. Den **Gurkensalat** ca. 5Min. ziehen lassen, dann die **1/2 der Lauchzwiebeln** und ca. **1/4 der Petersilie** untermengen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer nachwürzen.



6. Bulgur verfeinern

Den **Bulgur** mit der **Paprika**, den **Datteln** und der **restlichen Petersilie** vermengen und mit dem ausgetretenen **Fleischsaft der Hähnchenschenkel** sowie Salz und Pfeffer würzen. Die **Hähnchenschenkel** mit dem **Bulgur** und dem **Gurkensalat** anrichten, mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.