



Pikante Hähnchenkeule mit Rosinen

dazu Birnen-Bulgur und Gurkensalat



30-40min



2 Portionen

Zu den saftig-pikanten Hähnchenkeulen, die im Ofen gebacken werden, servierst du einen aromatischen Bulgur, der mit Petersilie und Birne verfeinert wird. Dazu gibt es einen erfrischenden Gurkensalat. Süße Rosinen, eine orientalische Gewürzmischung und Rauchmandeln bringen geschmackliche Tiefe. Das ist Vielfalt, die satt und glücklich macht!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Bulgur ¹
- 2 Hähnchenschenkel
- 30g Sambal Badjak
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Birne
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Petersilie
- 25g Rosinen
- 1 Gurke
- 25g Rauchmandeln ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- kleiner Topf mit Deckel
- Messbecher

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

Kochtipp

Wer mag, kann die Rauchmandeln nach Belieben fein hacken.

Allergene

Gluten (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 937kcal, Fett 47.0g, Kohlenhydrate 75.0g, Eiweiß 48.0g



1. Hähnchen würzen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Die **Hähnchenteile** trocken tupfen und rundum mit dem **Sambal Badjak** und 1 Prise Salz einreiben.



2. Hähnchen garen

Die **Hähnchenteile** in eine Auflaufform legen und im Ofen 30-40Min. backen, bis das **Fleisch** in der Mitte gar ist. Dabei die **Hähnchenteile** alle 10Min. wenden, damit sie von allen Seiten knusprig braun werden. Ca. 5Min. vor Ende der Garzeit 50ml Wasser angießen.



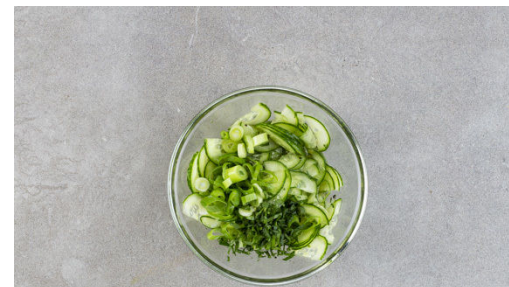
3. Bulgur kochen

Ca. $\frac{3}{4}$ der **Gewürzmischung** und die $\frac{1}{2}$ des **Brühwürz**es in das kochende Wasser geben, dann den **Bulgur** unterrühren 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. Zutaten vorbereiten

Die **Birne** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in möglichst kleine Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Rosinen** ebenfalls fein hacken.



5. Gurkensalat zubereiten

Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. 2EL Olivenöl, 1EL Essig und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren und die **Gurken** untermengen. Den **Gurkensalat** ca. 5Min. ziehen lassen, dann die $\frac{1}{2}$ der **Lauchzwiebeln** und ca. $\frac{1}{4}$ der **Petersilie** untermischen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer nachwürzen.



6. Bulgur verfeinern

Den **Bulgur** mit den **Birnenwürfeln** und der **übrigen Petersilie** vermengen und mit der **restlichen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hähnchenkeulen** mit dem **Bulgur** und dem **Gurkensalat** anrichten. Den **Fleischsaft** mit den **Rosinen** verrühren und auf dem **Fleisch** verteilen. Mit den **übrigen Lauchzwiebeln** und den **Mandeln** garniert servieren.