



Hähnchenkeule mit aromatischer Glasur

dazu Bulgur in Paprikasauce



ca. 40min



4 Portionen

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

- 3 Paprika
- 2 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney³
- 4 Hähnchenoberkeulen
- 3 Knoblauchzehen
- 300g Bio-Bulgur²
- 2 Karotten
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Mayonnaise¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Balsamicoessig⁴

Küchenutensilien

- Backofen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer 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 882kcal, Fett 48.3g, Kohlenhydrate 71.5g, Eiweiß 36.0g



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, 2TL Balsamicoessig und 2EL Pflanzenöl verrühren (siehe auch Schritt 6) und das **Fleisch** gleichmäßig damit bestreichen.



4. Bulgur verfeinern

Die **Karotten** 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.



2. Fleisch & Paprika rösten

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Das **Fleisch**, die **Paprika** und den **Knoblauch mit Schale** separat auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen in ca. 35Min. gar und goldbraun rösten, dabei das Blech mit dem **Fleisch** oben einschieben. **Tipp:** Falls das **Fleisch** zu dunkel wird, mit Backpapier oder Alufolie abdecken.



5. Fertigstellen & servieren

Den **Knoblauch** aus der Schale drücken. Den **Bratensaft** vom Blech mit der ½ der **Paprika**, dem **Knoblauch**, 6EL Mayonnaise, 2TL 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 den **Karotten** vermengen. Das **Fleisch** auf dem **Bulgur** anrichten und servieren.



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.



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.