



Pikante Hähnchenkeule mit Rosinen

dazu Birnen-Bulgur und Gurkensalat



30-40min



2 Personen

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 und eine orientalische Gewürzmischung bringen geschmackliche Tiefe. Das ist Vielfalt, die satt und glücklich macht!

Was du von uns bekommst

- 200g Bulgur ¹
- 1 Packung Hähnchenschenkel
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Birne
- 1 Lauchzwiebel
- 10g frische Petersilie
- 1 Packung Rosinen ¹²
- 1 Gurke
- 1 Päckchen Rauchmandeln ¹⁵

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

Gluten (1), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1002kcal, Fett 44.0g, Kohlenhydrate 97.3g, Eiweiß 53.0g



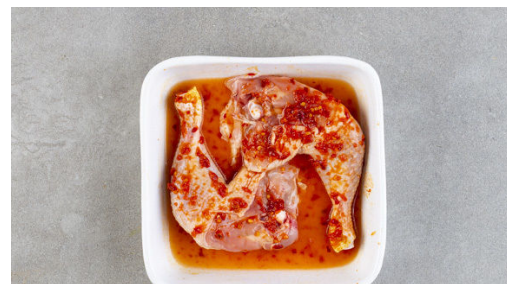
1. Hähnchen würzen

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittleren Topf ausreichend Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Die **Hähnchenteile** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit dem **Sambal Oelek** und 1 Prise Salz einreiben.



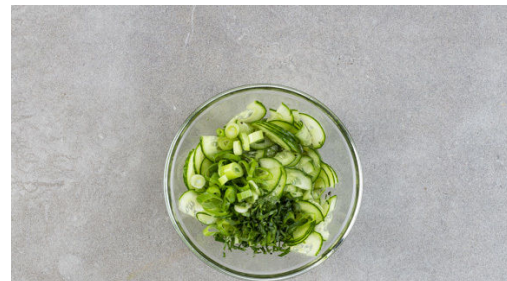
4. Birne schneiden

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** fein hacken.



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.



5. Gurkensalat zubereiten

Die **Gurke** längs halbieren und quer in feine Scheiben schneiden. Aus 1-2EL Olivenöl, 1-2TL Essig sowie Salz, Pfeffer und Zucker nach Geschmack ein **Dressing** anrühren und mit den **Gurken** vermengen. 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.



3. Bulgur garen

Ca. **3/4 der Gewürzmischung** und das **Brühgewürz** in das kochende Wasser geben, dann den **Bulgur** untermischen. Einmal aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze abgedeckt in 8-10Min. bissfest kochen. Den **Bulgur** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Bulgur verfeinern

Den **Bulgur** mit den **Birnenwürfeln** und der **restlichen Petersilie** vermengen und mit der **restlichen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Hähnchen** mit dem **Bulgur** und dem **Gurkensalat** anrichten. Den ausgetretenen **Fleischsaft** mit den **Rosinen** verrühren und auf das **Fleisch** geben. Mit den **restlichen Lauchzwiebeln** und den **Mandeln** garnieren.