MARLEY SPOON



# Griechische Hähnchenkeule mit Gurkensalat

auf fruchtig-würzigem Bulgur

30-40min 2 Portionen

Obst ist nicht nur gut für den Nachtisch und als Snack zum Naschen, sondern passt auch prima zu vielen Gerichten, die von der Küche des mittleren Ostens inspiriert sind. Wir verfeinern heute unseren fein gewürzten Bulgur mit frischen Birnenwürfeln und getrockneten Cranberrys. Obendrauf thront eine saftige Hähnchenkeule, der Gurkensalat rundet das Ensemble farblich und geschmacklich ab. Es ist angerichtet!

## Was du von uns bekommst

- 2 Hähnchenoberkeulen
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 150g Bulgur [1]
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Gurke
- 1 Birne
- 25g getrocknete Cranberrys

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- Messbecher

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

**Allergene**
Enthält: **Gluten** (1).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Sojabohnen, Schwefeldioxid und Sulphite, Schalenfrüchte

**Nährwertangaben pro Portion**
Energie 774kcal, Fett 35.8g, Kohlenhydrate 75.3g, Eiweiß 35.4g




### 1. Fleisch backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Die **½ der Gewürzmischung** mit 1EL Olivenöl und ½TL Salz verrühren und das **Fleisch** damit einreiben. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im vorgeheizten Ofen 18–22Min. backen, bis sie goldbraun und gar sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden.




### 2. Bulgur kochen

In einem kleinen Topf 300ml Wasser zum Kochen bringen. Den **Bulgur**, die **restliche Gewürzmischung** und die **½ des Brühgewürzes** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 12Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.




### 3. Gurkensalat anmachen

1EL Olivenöl, 1TL Essig, 1TL Zucker, ½TL Salz und 1 kräftige Prise Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Die **Gurke** längs halbieren, quer in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden und mit dem Dressing vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Birne** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.




### 4. Bulgur verfeinern

Das **Fleisch** vom Blech nehmen und auf Teller verteilen. Den **Fleischsaft** vom Blech mit den **Birnenwürfeln** und den **Cranberrys** unter den **Bulgur** heben und den **Bulgur** mit mehr **Brühgewürz** oder Salz und Pfeffer abschmecken.




### 5. Anrichten & servieren

Den **Bulgur** neben dem **Fleisch** auf die Teller geben, mit dem **Gurkensalat** anrichten und servieren.




### 6. Extra Butter, bitte!

Je nach dem, wie viel Fleischsaft und Fett während des Backens austreten und dann ihren Weg in den Bulgurtopf finden, kannst du den Bulgur auch mit 1–2 Teelöffeln Butter noch weiter verfeinern.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**