MARLEY SPOON



Drumsticks auf Rosinen-Bulgur

mit Zucchini und Schnittlauchjoghurt

30-40min 4 Portionen

Heute in deiner Box: ein unkompliziertes Hähnchengericht mit leckerem Bulgur, der mit Zucchini, Rosinen und frischer Petersilie aufgepeppt wird! Die Hähnchenkeulen werden mit einer marokkanischen Gewürzmischung verfeinert und im Ofen knusprig gebacken. Dazu gibt es eine erfrischende Joghurtsauce mit Schnittlauch. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 8 Hähnchendrumsticks
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 300g Bulgur [1]
- 2 Zucchini
- 20g Schnittlauch & Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Becher Joghurt [2]
- 50g Rosinen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2).

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 735kcal, Fett 32.2g, Kohlenhydrate 64.5g, Eiweiß 43.4g



1. Drumsticks backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 2EL Olivenöl sowie ⅔ **der Gewürzmischung** einreiben. In einer mit Backpapier ausgelegten Auflaufform oder auf einem Backblech 25–30Min. im Ofen backen, bis das **Fleisch** gar ist.



2. Bulgur kochen

Inzwischen in einem mittelgroßen Topf 600ml Wasser mit dem **Brühgewürz** und der **restlichen Gewürzmischung** zum Kochen bringen. Den **Bulgur** 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. Zucchini reiben

Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln. In ein Sieb geben und z. B. mit einem Löffelrücken möglichst gut auspressen.



4. Kräuter schneiden

Die **Petersilie samt Blättern** fein hacken. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



5. Joghurt verfeinern

Den **Joghurt** mit dem **Schnittlauch** und dem **Knoblauch nach Geschmack** verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Bulgur verfeinern

⅔ **der Petersilie**, die **Zucchini** und die **Rosinen** unter den **Bulgur** mengen, dann 2EL Olivenöl untermischen und mit Salz abschmecken. Die **Drumsticks** mit der **Joghurtsauce** auf dem **Bulgur** anrichten und mit der **restlichen Petersilie** garniert servieren.