



## Hähnchenschenkel mit Blumenkohl

garniert mit Joghurt und Tomate



ca. 40min



3-4 Personen

Ganz unter uns: Wer kann beim Anblick eines knusprigen Hähnchenschenkels an seine guten Tischmanieren halten und dem Drang widerstehen, das zarte Fleisch ohne Besteck von den Knochen zu knabbern? Benimm-Knigge hin oder her, heute backen wir das Hähnchen mit Blumenkohl im Ofen, bevor dieser in pikanter Harissasauce baden darf. Serviert wird der Gaumenschmaus auf einem fluffigen Bulgurbett. So und nun los, Hände waschen!



- 2 Packungen Hähnchenschenkel
- 2 Blumenkohl
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 300g Bulgur <sup>1</sup>
- 2 Päckchen Hühnerbrühwürstchen
- 2 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 2 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Becher Joghurt <sup>7</sup>

- 4EL Butter <sup>7</sup>
- 2EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf
- Messbecher

Energie 996kcal, Fett 54.7g,  
Kohlenhydrate 69.4g, Eiweiß 53.8g



#### 4. Bulgur kochen

## 2. Fleisch backen

## 5. Blumenkohl würzen

### 3. Blumenkohl backen

## 6. Topping zubereiten

Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden und mit den **Tomaten** vermengen. Den **Joghurt** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und auf Teller verteilen. Den **Bulgur** gefolgt von dem **Blumenkohl** und dem **Fleisch** darauf anrichten und mit dem **Tomatentopping** garniert servieren.