

# MARLEY SPOON



## Fruchtig marinierte

Hähnchenschenkel mit Bulgursalat



30-40Min.



2 Personen

Wow, was für eine Kombination! Wir marinieren die Hähnchenschenkel mit Granatapfelsirup und Sesam und backen sie im Ofen knusprig. Dazu gibt es einen erfrischenden Bulgursalat. Das ist nicht nur genau passend für den Sommer, sondern schmeckt auch noch unschlagbar!

## Was du von uns bekommst

- 1 Tomate
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g weißer Sesam <sup>11</sup>
- 1 Mini-Gurke
- 50g geschälte Walnüsse <sup>15</sup>
- 150g Bulgur <sup>1</sup>
- Kräuter-Mix: 20g Petersilie ; 20g frische Minze
- 80ml Granatapfelsirup <sup>12</sup>
- 1 Packung Hähnchenschenkel
- 1 Lauchzwiebel

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backpapier
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Messbecher

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 760.0kcal



### 1. Zutaten vorbereiten

Gemüse waschen. Tomate und Gurke grob würfeln, Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Minze und Petersilie grob hacken. Alles in einer Schüssel beiseitestellen. 250ml Wasser im Wasserkocher oder kleinem Topf zum Kochen bringen.



### 2. Fleisch braten

Große Pfanne mit 1EL Öl auf mittlere Hitze erhitzen. Fleisch trocken tupfen, salzen und pfeffern. Nun ca. 15-20Min. bei geringer Hitze und gelegentlichem Wenden kross fast gar anbraten. Für Schritt 4 sollte das Fleisch mit der Hautseite nach unten in der Pfanne liegen.



### 3. Bulgur kochen

Bulgur in eine Schüssel geben und mit 250ml gerade gekochtem Wasser übergießen. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken, ca. 15-20Min. ziehen lassen und anschließend, wenn nötig, restliches Wasser abgießen.



### 4. Haut knusprig braten

Nach 15Min. Backpapier auf Fleischseite des Fleisches legen und mit etwas Schwerem, z.B. Topf mit Wasser beschweren. Ca. 3-4Min. kross braten. Topf und Papier entfernen und 3/4 des Granatapfelsirups zugeben, 1-2Min. kochen, mit Sesam bestreuen. Warm halten.



### 5. Walnüsse rösten

Inzwischen Walnüsse in eine kleine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Walnüsse grob hacken und zusammen mit dem Bulgur zu dem Gemüse in die Schüssel geben. Zitrone in eine kleine Schüssel pressen.



### 6. Salat fertigstellen

Restlichen Granatapfelsirup mit 2EL Zitronensaft, 1EL Olivenöl und Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen. Das Dressing über den Bulgur-Salat geben und alles vermengen. Mit dem marinierten Hähnchenschenkeln servieren.