



Pikante Hähnchenkeulen

mit Dattel-Bulgur und Gurkensalat



30-40Min.



2 Personen

Zu den saftig-pikanten Hähnchenschenkeln, die im Ofen gebacken werden, servierst du einen aromatischen Bulgur, verfeinert mit kleinen Paprikawürfeln und Datteln, und einen erfrischenden Gurkensalat mit Lauchzwiebeln und Petersilie. Vielfalt, die glücklich und satt macht!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenschenkel
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 1 Päckchen Berbere-Gewürzmischung
- 1 Geflügelbrühwürfel⁹
- 150g Bulgur¹
- 1 rote Paprika
- 1 Packung getrocknete Datteln¹²
- 1 Lauchzwiebel
- 10g frische Petersilie
- 1 Minigurke

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Auflaufform
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sellerie (9), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 833.0kcal, Fett 39.0g, Eiweiß 46.4g, Kohlenhydrate 69.4g



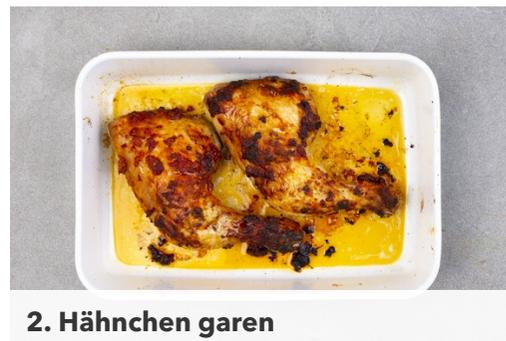
1. Hähnchen vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittleren Topf 500ml Wasser zum Kochen bringen. Inzwischen die **Hähnchenteile** mit dem **Sambal Oelek** einreiben und mit Salz würzen.



4. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in möglichst kleine Würfel schneiden. Die **Datteln** klein schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



2. Hähnchen garen

Die **Hähnchenteile** in eine Auflaufform legen und im Ofen ca. 30-40Min. backen, bis das **Fleisch** in der Mitte gar ist. Dabei das **Fleisch** alle 10Min. wenden, damit es von allen Seiten knusprig braun wird.



5. Gurkensalat zubereiten

Die **Gurke** längs halbieren, quer in feine Scheiben schneiden und mit 1-2EL Olivenöl, 1-2TL Essig sowie Salz, Pfeffer und Zucker nach Geschmack verrühren. 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

Die **Gewürzmischung** und den **Brühwürfel** im kochenden Wasser auflösen, dann den **Bulgur** zugeben, einmal aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze abgedeckt in ca. 7-10Min. bissfest kochen. Den **Bulgur** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Bulgur verfeinern

Den **Bulgur** mit der **Paprika**, den **Datteln** und der **restlichen Petersilie** vermengen und mit dem ausgetretenen **Fleischsaft der Hähnchenteile** sowie Salz und Pfeffer würzen. Das **Hähnchen** mit dem **Dattel-Bulgur** und dem **Gurkensalat** anrichten und mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garniert servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**