

MARLEY SPOON



Hähnchen auf fruchtigem Bulgur

mit Zucchini und Kräuterjoghurt



30-40min



2 Personen

Heute in deiner Box: ein leichtes Hähnchengericht auf luftigem Bulgur mit Zucchini, getrockneten Aprikosen und frischen Kräutern! Die Hähnchenkeulen werden mit marokkanischen Gewürzen mariniert und im Ofen knusprig gebacken. Dazu gibt es eine erfrischende Joghurtsauce mit Schnittlauch.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchendrumsticks
- 1 Päckchen Berbere-Gewürzmischung
- 1 Geflügelbrühwürfel ⁹
- 150g Bulgur ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 25g frische Petersilie, Koriander & Schnittlauch
- 1 Zucchini
- 1 Packung getrocknete Aprikosen ¹²
- 1 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Auflaufform oder Backblech
- Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

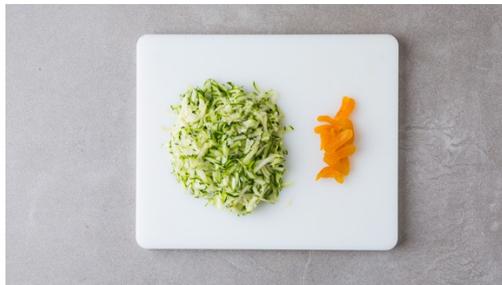
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 779.0kcal, Fett 37.2g, Eiweiß 42.9g, Kohlenhydrate 64.6g



1. Drumsticks backen

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Hähnchenkeulen** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit 1EL Olivenöl sowie **2/3 der Gewürzmischung** einreiben. In einer mit Backpapier ausgelegten Auflaufform oder auf einem Backblech 25-30Min. im Ofen backen, bis das **Fleisch** gar ist.



4. Zucchini reiben

Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln. In ein Sieb geben und **überschüssige Flüssigkeit** z.B. mit einem Löffelrücken möglichst gut auspressen. Die **getrockneten Aprikosen** in feine Streifen schneiden.



2. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Topf 400ml Wasser mit dem **Brühwürfel** und der **restlichen Gewürzmischung** zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt auf niedrigster Stufe 8-10Min. quellen lassen, bis der **Bulgur** das Wasser komplett aufgesogen hat.



5. Joghurt würzen

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



3. Kräuter schneiden

Inzwischen den **Knoblauch** schälen und fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Petersilie** und den **Koriander samt Stängeln** fein hacken. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



6. Bulgur verfeinern

2/3 der Petersilie, 2/3 des Korianders, die **Zucchini** und die **getrockneten Aprikosen** unter den **Bulgur** mengen und mit Salz sowie 1-2EL Olivenöl würzen. Die **Drumsticks** mit der **Joghurtsauce** auf dem **Bulgur** anrichten und mit den **restlichen Kräutern** garniert servieren.