

Zitronen-Hähnchenkeule mit Tabbouleh dazu erfrischender Minzjoghurt

Family Viel Gemüse 40 – 50 Minuten • 4503 kJ/1076 kcal • Tag 3 kochen



Bulgur



Tomate (Roma)



Zitrone, gewachst



Frühlingszwiebel



Minze



Petersilie



Gurke



Hirtenkäse



Hähnchenkeule in Kräutermarinade



Knoblauchzehe



Joghurt



Gemüsebrühe



Cashewkerne



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter.

Was Du benötigst

1 Gemüseribe, 1 große Pfanne, 1 Backblech mit Backpapier, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bulgur 15)	150 g	200 g	300 g
Tomate (Roma) NL MA ES	2	3	4
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1	2	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	2	2
Minze/Petersilie	20 g	20 g	20 g
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Hähnchenkeule in Kräutermarinade	500 g	750 g	1000 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Joghurt 7)	150 g	200 g	300 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Cashewkerne 25)	20 g	30 g	40 g
Wasser*, Olivenöl*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 980 g)
Brennwert	461 kJ/110 kcal	4503 kJ/1076 kcal
Fett	5,48 g	53,57 g
– davon ges. Fettsäuren	1,20 g	11,76 g
Kohlenhydrate	7,23 g	70,68 g
– davon Zucker	1,49 g	14,56 g
Eiweiß	7,09 g	69,30 g
Salz	0,419 g	4,097 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose) 10) Sellerie 15) Weizen 25) Kaschunüsse

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland EG: Ägypten IT: Italien UY: Uruguay RS: Serbien ES: Spanien AR: Argentinien TR: Türkei NL: Niederlande MA: Marokko BE: Belgien GR: Griechenland



1 Keulen marinieren

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Zitrone heiß abwaschen und **Zitronenschale** abreiben. **Zitrone** halbieren und 2 [3 | 4] dünne **Zitronenscheiben** abschneiden.

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öt*** mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zitronenabrieb** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Zitronensaft**, **Pfeffer*** und **Salz*** verrühren. **Hähnchenkeulen** darin wenden.



2 Keulen backen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Hähnchenschenkel mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und ca. 3 Min. je Seite braten.

Anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Backblech in den Ofen geben, jede **Keule** mit einer **Zitronenscheibe** belegen und ca. 25 Min. backen, bis die **Schenkel** innen nicht mehr rosa sind.

Knoblauch für 10 Min. mit auf das Backblech legen und mitbacken.



3 Bulgur kochen

In einen kleinen Topf 350 ml [525 ml | 700 ml] kochendes **Wasser*** füllen, **Gemüsebrühpulver** zugeben, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Bulgur einrühren, einmal aufkochen lassen, Deckel aufsetzen, Herd ausschalten und **Bulgur** ca. 25 Min. quellen lassen, bis er das **Wasser** vollständig aufgesogen hat.



4 Für den Minzjoghurt

Blätter der **Minze** und **Petersilie** abzupfen und **Kräuter** getrennt voneinander fein hacken.

In einer kleinen Schüssel gehackte **Minze** mit **Joghurt** verrühren und mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Knoblauch aus dem Ofen nehmen, abziehen und in eine zweite große Schüssel pressen.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zitronensaft**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** sowie etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zufügen, alles gut vermischen und beiseitestellen.



5 Für das Tabbouleh

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 0,5 cm große Würfel schneiden.

Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden.

Enden der **Gurke** abschneiden und **Gurke** ebenfalls in 0,5 cm große Würfel schneiden.

Tomatenwürfel, **Gurkenwürfel**, **Frühlingszwiebelringe** und gehackte **Petersilie** zum **Dressing** geben.

Hirtenkäse mit den Händen **dazubröseln**, alles vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Cashewkerne grob hacken.

Eventuell überschüssiges **Wasser** vom **Bulgur** abgießen und **Bulgur** mit einer Gabel ein wenig auflockern.

Bulgur unter das **Tabbouleh** mischen und auf Teller verteilen. **Hähnchenkeulen** dazu anrichten, **Cashewkerne** darüberstreuen und zusammen mit **Minzjoghurt** genießen.

Guten Appetit!