

Zitronen-Hähnchenkeule mit Tabbouleh dazu erfrischender Minzjoghurt

Viel Gemüse **Family** Thermomix hilft • 942 kcal • Tag 3 kochen



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



Bulgur



Tomate (Roma)



Zitrone, gewachst



Frühlingszwiebel



Minze



Petersilie



Gurke



Hirtenkäse



Hähnchenkeule in
Kräutermarinade



Knoblauchzehe



Joghurt



Gemüsebrühe



Cashewkerne

thermomix

⏱ 30 [30 | 35] Min.

🕒 45 [45 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 2 große Schüsseln, 1 kleine Schüssel, 1 Gemüseribe, 1 kleinen Topf, 1 große Pfanne, 1 Backblech und Backpapier

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



Bulgur kochen

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

In einen kleinen Topf 350 ml [525 ml | 700 ml] kochendes **Wasser*** füllen, **Gemüsebrühe** zugeben, leicht **salzen*** und aufkochen lassen. **Bulgur** einrühren, noch einmal aufkochen lassen, Deckel aufsetzen, Herd ausschalten und **Bulgur** ca. 25 Min. quellen lassen, bis er das **Wasser** vollständig aufgesogen hat.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Währenddessen

Cashewkerne grob hacken.

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

Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden.

Blätter von **Petersilie** und **Minze** getrennt voneinander abzupfen.

Minze in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Knoblauch aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und abziehen.



Keulen marinieren

Zitrone heiß abwaschen und **Zitronenschale** abreiben. **Zitrone** halbieren und 2 [3 | 4] dünne **Zitronenscheiben** abschneiden. Von der restlichen **Zitrone Saft** auspressen.

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

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



Für das Tabbouleh

Petersilie und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Gurke in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Gurkenstücke, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zitronensaft**, 20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

Tomatenwürfel und **Frühlingszwiebel** zugeben, **Hirtenkäse dazubröseln** und mischen.



Keulen backen

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

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

Knoblauch mit dem Messerrücken andrücken, bis die Schale sich etwas löst und **Knoblauch** für 10 Min. mitbacken.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Fertigstellen

Joghurt, **Salz*** und **Pfeffer*** zur **Minze** in die kleine Schüssel geben und zu einem **Dip** verrühren.

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

Bulgur zum **Tabbouleh-Gemüse** geben, mischen und auf Teller verteilen. **Hähnchenkeulen** dazu anrichten, **Cashewkerne** darüberstreuen und mit **Minzjoghurt** genießen.

Guten Appetit!