

DINNERLY



Hähnchenkeule mit Zwiebelglasur dazu Bulgur in Paprikasauce



ca. 25min



2 personen

Nach der jährlichen Obsternte ist dir wahrscheinlich noch nicht die Idee gekommen, statt Erdbeer- einfach mal Zwiebelmarmelade einzukochen. Aber kein Problem – das übernehmen wir! Gut, man sollte sie vielleicht nicht unbedingt auf ein Croissant streichen, aber wenn man saftige Hähnchenkeulen damit mariniert, erlebt man sein persönliches kulinarisches Wunder. Dazu Bulgur mit Paprikasauce und die Welt ist in Ordnung.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 paprika's
- 1x uienmarmelade ¹²
- 2 kippendijen met bot en vel
- 150g biologische bulgur ¹
- 1 wortel
- 1 zakje Griekse kruidenmix

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 teen knoflook
- 3el mayonaise ³
- ½tl peper en zout
- 20ml plantaardige olie
- 10ml balsamicoazijn ¹⁷

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- staafmixer met beker

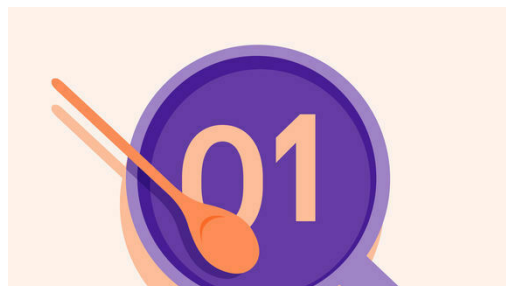
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), zwaveldioxide en sulfieten (12), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

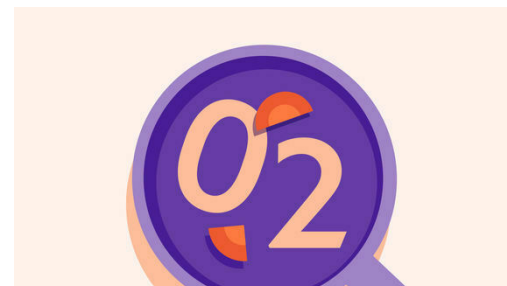
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 913kcal, vet 49.7g, koolhydraten 75.6g, eiwit 36.6g



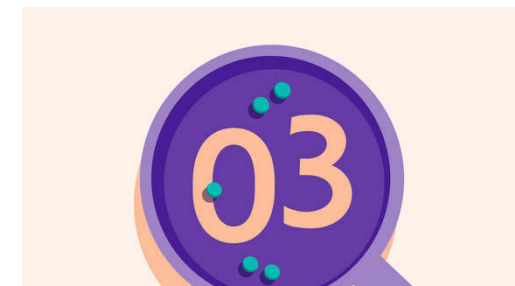
1. Zutaten voorbereiden

Den Backofen op 240°C (220°C Umluft) voorheizen. De **Paprika** vierteln, entkernen en in dunne Streifen schneiden. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Die **Zwiebelmarmelade** mit ½TL Salz, 1TL Balsamicoessig und 1EL Pflanzenöl verrühren (siehe auch Schritt 6) und das **Fleisch** gleichmäßig damit bestreichen.



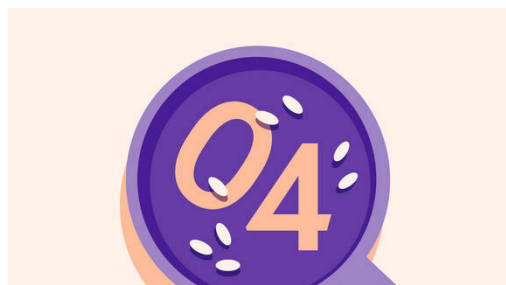
2. Fleisch & Paprika rösten

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Das **Fleisch**, die **Paprika** und 2 ungeschälte Knoblauchzehen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen in 18–20Min. gar und goldbraun rösten.



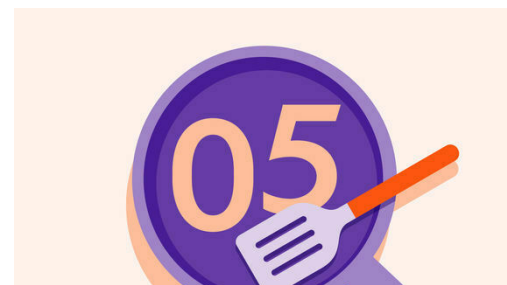
3. Bulgur kochen

Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 8–10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Bulgur verfeinern

Die **Karotte** ggf. schälen und grob reiben. Die **Gewürzmischung** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca.20Sek. duftend anbraten. Den gekochten **Bulgur** unterheben und die Pfanne vom Herd nehmen.



5. Fertigstellen & servieren

Den Knoblauch aus der Schale drücken. Den **Bratensaft** vom Blech mit der ½ der **Paprika**, dem Knoblauch, 3EL Mayonaise, 1TL Balsamicoessig und Salz und Pfeffer nach Geschmack in einem hohen Gefäß zu einer feinen **Sauce** pürieren. Den **Bulgur** mit der **Sauce**, der **restlichen Paprika** und der **Karotte** vermengen. Das **Fleisch** auf dem **Bulgur** anrichten und servieren.



6. Scharfer Verstand

Wer seine Hähnchenkeulen gerne ein bisschen schärfer mag und von der letzten Dinnerly-Bestellung noch etwas Sriracha-Sauce übrig hat, rührt einfach einen oder zwei Spritzer davon in die Hähnchenmarinade.