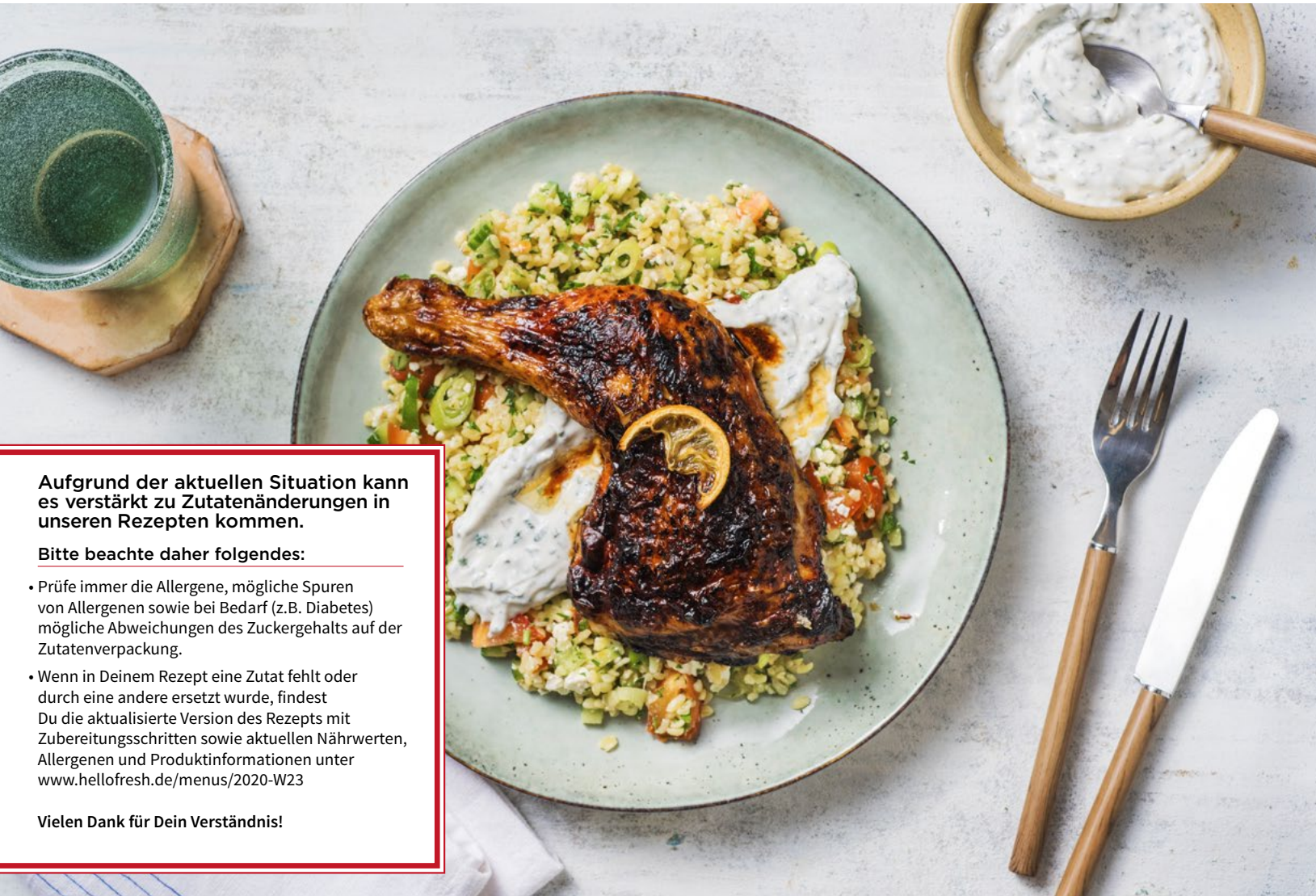




# HONIG-ZITRONEN-KEULEN MIT TABBOULEH, dazu ein erfrischender Minzjoghurt

## SPECIAL



**Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.**

**Bitte beachte daher folgendes:**

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter [www.hellofresh.de/menus/2020-W23](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W23)

**Vielen Dank für Dein Verständnis!**



Bulgur



Tomate (Roma)



Zitrone (gewachst)



Frühlingszwiebel



Minze



Petersilie



Gurke



Honig



Hirtenkäse



Hähnchenkeule



Knoblauchzehe



Joghurt



Gemüsebrühe

30 [30 | 35] Min. 45 [45 | 45] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 3 kochen

# LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.  
Wasche **Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Durch die Vakuumverpackung können die Hähnchenkeulen einen besonderen Geruch annehmen. Wasche die Keulen vor der Zubereitung daher gründlich ab.  
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 große Schüsseln, 1 kleine Schüssel, 1 kleinen Topf, 1 große Pfanne, 1 Backblech** und **Backpapier**.



## 1 BULGUR KOCHEN

Heize den **Backofen** auf 220° C Ober-/Unterhitze (200° C Umluft) vor. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

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.



## 4 WÄHRENDEDESSEN

**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.



## 2 KEULEN MARINIEREN

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

In einer großen Schüssel 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** mit dem **Honig**, 1 TL [1½ 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 [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen.



## 5 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 [1½ 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.



## 3 KEULEN BACKEN

**Hähnchenkeulen** 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 **Keulen** 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.



## 6 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 **Tabboulehgemüse** geben, mischen und auf Tellern verteilen. **Hähnchenkeulen** dazu anrichten und mit **Minzjoghurt** genießen.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Bulgur 1)	150 g	200 g	300 g
Tomate (Roma) NL   ES	2	3	4
Zitrone, gewachst ES	1	2	2
Frühlingszwiebel DE   ES   EG	1	2	2
Minze/Petersilie	20 g	20 g	20 g
Gurke ES	1	1	2
Honig	20 g	30 g	40 g
Hirtenkäse 5)	100 g	150 g	200 g
Hähnchenkeule	500 g	750 g	1.000 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Joghurt 5)	150 g	200 g	300 g
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Wasser* für Schritt 1	350 ml	525 ml	700 ml
Öl* für Schritt 2	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Olivenöl* für Schritt 5	20 g	30 g	40 g
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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 950 g)
Brennwert	420 kJ/100 kcal	3.891 kJ/930 kcal
Fett	3,92 g	36,30 g
- davon ges. Fettsäuren	1,10 g	10,20 g
Kohlenhydrate	7,59 g	70,28 g
- davon Zucker	2,21 g	20,41 g
Eiweiß	8,09 g	74,86 g
Salz	0,233 g	2,155 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

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

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

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien EG: Ägypten NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@helifresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005  
kundenservice@helifresh.at