

# DINNERLY



## Hähnchenflügel mit Zwiebelglasur dazu Bulgur in Paprikasauce



ca. 25min



2 Portionen

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 Hähnchenflügel damit mariniert, erlebt man sein persönliches kulinarisches Wunder. Dazu Bulgur mit Paprikasauce und die Welt ist in Ordnung.

## WAS DU VON UNS BEKOMMST

- 2 rote Paprika
- 1 Päckchen Zwiebelmarmelade<sup>12</sup>
- 1 Packung Hähnchenflügel
- 150g Bulgur<sup>1</sup>
- 1 Karotte
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung

## WAS DU ZU HAUSE BENÖTIGST

- 2 Knoblauchzehen
- 40ml Mayonnaise<sup>3</sup>
- 2TL Balsamicoessig<sup>17</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## KÜCHENUTENSILIEN

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## ALLERGENE

Gluten (1), Eier (3), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

Energie 841kcal, Fett 44.5g, Kohlenhydrate 73.4g, Eiweiß 32.4g



### 1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebelmarmelade** mit 1/2TL Salz, 1TL Balsamicoessig und 1EL Pflanzenöl verrühren und die **Hähnchenflügel** gleichmäßig damit bestreichen.



### 2. Fleisch & Paprika rösten

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Hähnchenflügel**, 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 1/2 der **Paprika**, dem Knoblauch, 40ml Mayonnaise, 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. Die **Hähnchenflügel** mit dem **Bulgur** anrichten und servieren.



### 6. Scharfer Verstand

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