



Hähnchen mit Granatapfelglasur

Zutaten (für vier Portionen):

Granatapfel-Hähnchen

500 g Hähnchenkeulen
100 g Naturjoghurt (3,5%)
130 ml Granatapfelsirup
4 EL Honig
2 Knoblauchzehen
1 TL Zimt
1 TL Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer

Bulgur-Salat

1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver
1 EL Paprikapaste (Ajvar)
1 EL Tomatenmark
170 g Bulgur
350 ml Gemüsebrühe
4 EL Granatapfelsirup
3 EL Granatapfelkerne
1 EL Limettensaft
3 EL Olivenöl
120 g Kirschtomaten
120 g Gurke
60 g Frühlingszwiebel
4 Stängel Petersilie

Sowie

30 g Pinienkerne
Frische Pfefferminze

Zubereitung (circa 45 Minuten plus Ruhezeit mindestens vier Stunden):

Für die Marinade Zimt, Kreuzkümmel, Naturjoghurt, Honig, Granatapfelsirup, geriebenen Knoblauch, Salz und Pfeffer miteinander vermengen. Die Hähnchenkeulen darin rundherum wenden und in der Marinade mindestens vier Stunden oder über Nacht ziehen lassen. Nach der Ruhezeit die Hähnchen mit der Haut nach oben in eine feuerfeste Auflaufform legen und mit der Joghurtmarinade übergießen. Die Hähnchen im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad etwa 25 Minuten schmoren lassen.

In einer tiefen Pfanne oder einem Topf eine gewürfelte Zwiebel mit etwas geriebenem Knoblauch in Öl anschwitzen. Den Bulgur hinzufügen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Gewürzt wird mit Paprikapulver, Paprikapaste (Ajvar) und Tomatenmark. Den Bulgur auf mittlerer Hitze quellen lassen.



Die Frühlingszwiebel in Ringe und die Gurke in kleine Würfel schneiden, die Kirschtomaten halbieren. Klein geschnittene, frische Petersilie, Limettensaft, Olivenöl, Granatapfelsirup und Granatapfelkerne dazu geben. Den Bulgur untermischen und den Salat zum Schluss salzen und pfeffern.

Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten.

Das Hähnchen auf einem Bett aus Bulgur-Salat anrichten und die gerösteten Pinienkerne darüber verteilen. Mit Blättern frischer Pfefferminze garnieren.

Nährwerte pro Portion:

780 kcal – 39 g Fett – 26 g Eiweiß – 77 g Kohlenhydrate