



## Hähnchen indische Art mit Gemüsebulgur

### Zutaten für vier Personen

4 Hähnchenkeulen (à 160 g)  
150 g Karotten  
4 Frühlingszwiebel  
½ Knolle Fenchel  
1 ½ EL Öl  
300 ml brauner Geflügelfond  
Schale von einer unbehandelten Orange  
½ Zimtstange  
2 Sternanis  
3 Kardamomkapseln  
1 EL Madrascurry  
120 g Bulgur  
150 ml Hühner- oder Gemüsebrühe  
60 g angeschwitzte Zwiebelwürfel  
je 60 g angeschwitzte feine Würfel von Karotte, Lauch, Fenchel  
Salz, Pfeffer  
4 Minzkrönchen

### Zubereitung (circa 55 Minuten)

Hähnchenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Öl rundum anbraten. Karotten, Frühlingszwiebel und Fenchel in Stücke schneiden, zu den Hähnchenkeulen geben und im vorgeheizten Backofen bei circa 160 Grad auf den Punkt durchziehen lassen.

Hühner- oder Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Bulgur zugeben und circa zwei Minuten kochen lassen. Angeschwitztes Gemüse in Form von Zwiebel-, Karotten-, Lauch- und Fenchelwürfeln zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Braunen Geflügelfond etwas abbinden. Orangenschale, Zimtstange, Sternanis, Kardamom und Madrascurry zugeben, kurz aufkochen und ziehen lassen.

Gemüsebulgur auf flachen Tellern als Bett anrichten und Hähnchenkeulen darauf legen. Ingredienzien aus der Sauce herausnehmen. Hähnchenkeule mit Sauce überziehen und mit Minzkrönchen garnieren.

### Nährwert pro Portion

469 kcal – 25 g Fett - 34 g Eiweiß – 27 g Kohlenhydrate – 2 BE  
Dieses Gericht ist lactosefrei.