

Rezept

Hähnchenkeulen mit Gemüse-Bulgur

Ein Rezept von Hähnchenkeulen mit Gemüse-Bulgur, am 30.09.2023

Zutaten

2 Hähnchenkeulen (à ca. 250 g)	Salz
Pfeffer	2 EL Olivenöl
150 g Schalotten	2 Knoblauchzehen
200 g Möhren	125 g Staudensellerie
125 g Bulgur	1 Zweig Rosmarin
2 TL Tomatenmark	400 ml Hühnerbrühe
½ Bund Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Hähnchenkeulen waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Öl in einem Bräter erhitzen, Keulen 6-7 Min. rundum braun anbraten, herausnehmen.
2. Inzwischen Schalotten, Knoblauch und Möhren schälen, Sellerie putzen. Alles in Scheiben schneiden. Gemüse, Bulgur und Rosmarin im Bratfett 2-3 Min. andünsten. Salzen und pfeffern, Tomatenmarkiterrühren, Brühe dazugießen, aufkochen lassen. Keulen daraufsetzen, im Ofen (2. Schiene von unten) 20-25 Min. garen. Petersilie hacken und darüberstreuen.