

Gemüse bulgur mit Hähnchen unterkeulen

- 8 Hähnchen unterkeulen
 - 250 g Bulgur
 - 1 Zwiebel
 - 2 Frühlingszwiebeln
 - 1 Zucchini
 - 3 Paprika
- etwas Öl, Hähnchen gewürz, Salz, Pfeffer, Knoblauch

1. Hähnchen unterkeulen säubern, trocken tupfen und würzen
180°C ≈ 40 min
2. Auf Backblech mit Backpapier legen und in den Backofen
3. Bulgur nach Anleitung kochen
4. Zwiebeln schälen und klein schneiden
5. Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden
6. Paprika waschen, säubern und klein schneiden
7. Zwiebeln, Zucchini und Paprika in einer Pfanne mit Öl braten und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch würzen
8. Gemüse mit Bulgur vermengen