






Gefüllte Hähnchenkeule

mit Walnüssen, Gemüsebulgur, Kirschtomaten
und Gewürzschmand



Zutaten für vier Personen

- 4 Hähnchenkeulen ohne Knochen (Pollofino)
- 2 Bund Petersilie
-  3 EL gehackte Walnüsse
- 200 g Bulgur
- Gemüsebrühe
- 2 Schalotten
- 2 Karotten
- ¼ kleine Sellerieknolle
-  ½ Stange Lauch
- Safran oder Kurkuma
- 1 Bund Lauchzwiebeln
-  1 Schale bunte Kirschtomaten
- 150 g Schmand
- Pfeffer aus der Mühle, Salz
- natives Olivenöl extra
- Kreuzkümmel
- Paprika



Das Plus für Ihre Gesundheit

Bei Zutaten mit diesem Symbol finden Sie weitere Informationen in unserem [Kulinarischen Gesundheitslexikon](#). Klicken Sie einfach auf den Link neben dem Symbol.



Zubereitung

Die Petersilie zupfen, kurz in etwas Olivenöl andünsten, würzen mit Salz und Pfeffer. Die gehackten Walnüsse untermischen, die Hähnchenkeulen damit füllen und aufrollen. Die Rouladen mit einem Holzspieß fixieren, mit Olivenöl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei 180° ca. 20 Minuten im Backofen goldbraun backen.

In der Zwischenzeit die Schalotten in kleine Würfel schneiden, Karotten, Sellerie und Lauch fein würfeln. Alles zusammen in etwas Olivenöl andünsten, den Bulgur zugeben und mit der doppelten Menge Gemüsebrühe aufgießen. Safran oder Kurkuma nach Geschmack zugeben. Den Gemüsebulgur einmal kurz aufkochen lassen, im geschlossenen Topf garziehen lassen und evtl. nochmals würzen.

Lauchwiebeln in kleine Stücke und das Grün in feine Röllchen schneiden. Zusammen mit den Kirschtomaten in Olivenöl leicht anbraten und würzen. Den Schmand mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Paprika abschmecken.

Gemüsebulgur auf einem Teller anrichten, die Hähnchenkeulen darauf platzieren, mit den Tomaten und Lauchzwiebeln garnieren, Schmand auf dem Gericht verteilen und zum Schluss mit dem Grün der Frühlingszwiebeln bestreuen.

Mein Tipp

- Sie können auch Hähnchenbrust statt entbeinter Keulen verwenden.
- Statt mit Bulgur können Sie das Gericht genauso mit Reis zubereiten.



Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“, die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite der [Deutschen Herzstiftung](http://www.deutscheherzstiftung.de) oder in allen Cafeterien der ANregiomed-Kliniken.