



Glasiertes Teriyaki-Hähnchen

mit Honig und Limetten-Bulgur



20-30min



2 Personen

Teriyaki ist eine beliebte japanische Zubereitungsart, bei der Fleisch, Fisch oder Gemüse mit einer speziellen Sauce glasiert und dann gebraten, gegrillt oder geschmort werden. Der Honig sorgt dabei für den besonderen Glanz während dir das Hähnchenfleisch zart auf der Zunge zergeht. Zusammen mit dem frischen Limetten-Bulgur und frischem Koriander ist dein Abendmahl ruck-zuck verputzt!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Bulgur 1
- 1 Päckchen Teriyakisauce 1,6
- 1 Päckchen Honig
- 1 Päckchen gemahlener Koriander
- 10g frischer Koriander
- 1 Landgurke
- 1 Packung Borgmeier Hähnchenbrust aus dem Paderborner Land
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Gemüsebrühwürfel 9

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- kleine Auflaufform
- kleiner Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 695.0kcal, Fett 16.0g, Eiweiß 52.3g, Kohlenhydrate 80.3g



1. Bulgur kochen



2. Glasur zubereiten



3. Hähnchen braten

Den Ofen auf 180°C Umluft oder 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. 400ml Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen und den **Brühwürfel** mit ca. 1TL Salz und **gemahlene Koriander** darin auflösen. Die **Brühe** in einen mittelgroßen Topf geben und den **Bulgur** einstreuen, einmal aufkochen und dann mit Deckel ca. 10-12Min. quellen lassen.

Inzwischen die **Teriyakisauce** in einem kleinen Topf auf mittlerer Hitze ca. 1-2Min. einköcheln lassen und gut mit dem **Honig** vermischen.



4. Hähnchen glasieren



5. Gurke reiben



6. Bulgur fertigstellen

Nun das **angebratene Hähnchen** in eine Auflaufform geben und von beiden Seiten mit einem Pinsel mit der **Teriyaki-Honig-Glasur** einstreichen und für ca. 12-15Min. im Ofen fertig garen, dabei das **Fleisch** regelmäßig einpinseln, bis die ganze **Glasur** verbraucht ist.

In der Zwischenzeit die **Gurke** von Enden befreien und mit einer Küchenreibe grob raspeln, mithilfe eines Küchentuches überschüssige Flüssigkeit auswringen. Die **Schale der Limette** abreiben und den Rest in **Spalten** schneiden. Den **frischen Koriander** grob hacken.

Nun den **Bulgur** mit einer Gabel etwas lockern und die **geriebene Gurke**, **gehackten Koriander**, **1-2TL Limettensaft aus Limettenspalten** und **Limettenabrieb** unterrühren und mit 2-3El Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Das **Hähnchen** in schräge Streifen schneiden und gemeinsam mit dem **Limettenbulgur** servieren.