



## Glasiertes Teriyaki-Hähnchen

mit Honig und Limetten-Bulgur



20-30min



3-4 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 Hühnchenfleisch 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

- 2 Päckchen Bulgur <sup>1</sup>
- 1 Päckchen Teriyakisauce <sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen Honig
- 1 Päckchen gemahlener Koriander
- 10g frischer Koriander
- 1 Packung Borgmeier Hähnchenbrust aus dem Paderborner Land
- 1 Gurke
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Gemüsebrühwürfel <sup>9</sup>

### 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 660.0kcal, Fett 15.0g, Eiweiß 50.9g, Kohlenhydrate 74.7g



#### 1. Bulgur kochen

Den Ofen auf 180°C Umluft oder 200° Ober- und Unterhitze vorheizen. 800ml Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen und den **Brühwürfel** mit 1-2TL Salz und **gemahlenen 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.



#### 2. Glasur zubereiten

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



#### 3. Hähnchen braten

In einer mittleren Pfanne 1-2EL Olivenöl mittelhoch erhitzen und das **Hähnchen** von jeder Seite ca. 1-2Min. goldbraun anbraten.



#### 4. Hähnchen glasieren

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.



#### 5. Gurke reiben

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.



#### 6. Bulgur fertigstellen

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.