



V2: Glasiertes Bio-Teriyaki-Hähnchen

mit Gurken-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 wird. Das Bio-Hühnchenfleisch zergeht zart auf der Zunge und ist zusammen mit dem aromatischen Gurken-Limetten-Bulgur und frischem Koriander ein feines Abendmahl, das ruckzuck verputzt ist!

- 150g Bulgur ¹
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 50ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 1 Packung Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 große Gurke
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Koriander

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen und Auflaufform
- kleiner Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 701kcal, Fett 18.7g,
Kohlenhydrate 72.5g, Eiweiß 59.5g



1. Bulgur kochen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml Wasser zum Kochen bringen. Den **Bulgur** mit der **½ des Brühwurzes** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Fleisch glasieren

Das **Fleisch** in eine kleine Auflaufform geben und von beiden Seiten mit etwas **Teriyaki-Honig-Glasur** bestreichen. Anschließend im Ofen 8-10Min. garen, dabei das **Fleisch** regelmäßig mit der **Glasur** bestreichen, bis alles aufgebraucht ist.



2. Glasur vorbereiten

Währenddessen die **Teriyakisauc** in einem zweiten kleinen Topf bei mittlerer Hitze 1-2Min. sanft einköcheln lassen und gut mit 1TL Honig verrühren.



5. Zutaten vorbereiten

Inzwischen die **Gurke** mit einer Küchenreibe grob raspeln und mithilfe eines Küchentuchs gut auswringen. Die **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limette** in Spalten schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen und von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten.



6. Bulgur verfeinern

Den **Bulgur** mit den **Gurken** und dem **Koriander** vermengen und mit der **Limettenschale**, **1-2TL Limettensaft aus den Spalten**, **1EL Olivenöl** sowie Salz und Pfeffer gut würzen. Den **Bratensaft** aus der Auflaufform unter den **Bulgur** mengen. Das **Fleisch** schräg in Tranchen schneiden, auf dem **Bulgur** anrichten und mit den **übrigen Limettenspalten** servieren.