



V2: Glasiertes Bio-Teriyaki-Hähnchen

mit Gurken-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 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!

- 300g Bulgur ¹
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 100ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 2 Packungen Bio-Hähnchenbrustfilet
- 2 große Gurken
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Koriander

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 691kcal, Fett 18.6g,
Kohlenhydrate 69.7g, Eiweiß 59.2g



1. Bulgur kochen

A chef wearing a white apron with the word 'KEYSPOON' on the chest is basting two pieces of salmon in a white rectangular dish. The chef is using a spoon to drizzle a dark sauce over the fish. A small pot of the same sauce is visible on the right. The background is a rustic stone wall.

4. Fleisch glasieren

Das **Fleisch** in eine mittelgroße 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 kleinen Topf bei mittlerer Hitze 1-2Min. sanft einköcheln lassen und gut mit 2TL Honig verrühren.



5. Zutaten vorbereiten

Inzwischen die **Gurken** 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 großen Pfanne mit 2EL 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**, 2EL 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.