



Bio-Hähnchen mit Kürbiskernen

auf Bulgur mit Tahini-Sriracha-Dressing



ca. 25min



3-4 Personen

Unser verlockendes Dressing aus Sesammus und Chilisauce wird dir deinen Kopf verdrehen, denn sein nussig-pikanter Geschmack bringt den Bulgur und die angebratene Bio-Hähnchenbrust so richtig zum Strahlen. Frische Gurken, Radieschen, Tomaten und knusprige Kürbiskerne machen aus dem unkomplizierten Mahl eine knackige Spritztour ins Land der Texturen. Gute Reise!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 300g Bio-Bulgur ¹
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Tahini ²
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 50g Kürbiskerne
- 2 Packungen Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 große Gurke
- 2 Bund Radieschen
- 2 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Dem Dressing ggf. löffelweise Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 672kcal, Fett 25.3g, Kohlenhydrate 65.5g, Eiweiß 40.5g



1. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser mit dem **Brühwürz** zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Den **Bulgur** abgedeckt ohne Hitzezufuhr bis zum Servieren ziehen lassen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. In derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 7-9Min. rundum goldbraun und gar braten.



2. Dressing anrühren

Die **Schale von 1 Zitrone** abreiben, dann beide **Zitronen** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das **Tahini** mit der **Sriracha-Sauce**, dem **Knoblauch**, **3EL Zitronensaft**, 2EL Wasser, 2TL Honig und 1 Prise Salz verrühren. Das **Dressing** nach Belieben mit mehr **Zitronensaft** und Salz abschmecken.



5. Gemüse schneiden

Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Radieschen** je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **Tomaten** halbieren und in dünne Spalten schneiden, dann mit den **Gurken** und den **Radieschen** vermengen.



3. Kürbiskerne anrösten

Die **Kürbiskerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen.



6. Bulgur verfeinern

Den **Bulgur** mit **2TL Zitronenschale oder mehr nach Geschmack** verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Gemüse** mit der **½ des Dressings** vermengen. Den **Bulgur** auf Teller verteilen, dann das **Gemüse** und das **Fleisch** darauf anrichten. Mit dem **restlichen Dressing** beträufeln und mit den **Kürbiskernen** garniert servieren.