



Bio-Hähnchen mit Kürbiskernen

auf Bulgur mit Tahini-Sriracha-Dressing



ca. 25min



2 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!

- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 150g Bio-Bulgur ¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Tahini ²
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 25g Kürbiskerne
- 1 Packung Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 Gurke
- 1 Bund Radieschen
- 1 Tomate

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Kochtipp

Allergene

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

Energie 681kcal, Fett 25.4g,
Kohlenhydrate 67.4g, Eiweiß 40.9g



In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser mit der **½ des Brühwürzes** 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.



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



Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das **Tahini** mit der **Sriracha-Sauce**, dem **Knoblauch**, der **½ des Zitronensafts**, 1EL Wasser, 1TL Honig und 1 Prise Salz verrühren. Das **Dressing** nach Belieben mit mehr **Zitronensaft** und Salz abschmecken.



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



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



Den **Bulgur** mit **1TL 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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)