



Glasiertes 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. Honig sorgt dabei für den besonderen Glanz. Das Hühnerfleisch zergeht zart auf der Zunge und ist zusammen mit dem aromatischen Limetten-Bulgur und frischem Koriander ein feines Abendmahl, das ruckzuck verputzt ist!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 400g Bulgur¹
- 1 Packung Teriyakisauce^{1,6}
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Gurken
- 1 unbehandelte Limette
- 10g frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- 1-2TL Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 698kcal, Fett 18.3g, Kohlenhydrate 79.5g, Eiweiß 49.2g



1. Bulgur kochen

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 1L Wasser zum Kochen bringen. Das **Brühgewürz** und den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und den **Bulgur** bei mittlerer bis niedriger Hitze in 8-10Min. weich kochen. Ggf. etwas heißes Wasser nachgießen, sollte der **Bulgur** dann noch nicht weich sein.



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



5. Gurken 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** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten.



6. Bulgur fertigstellen

Den **Bulgur** mit einer Gabel auflockern und die **Gurkenraspel** und den **Koriander** untermengen. Mit dem **Limettenabrieb**, **1-2TL Limettensaft aus den Spalten** und 2-3EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** schräg in Tranchen aufschneiden, mit dem **Limetten-Bulgur** anrichten und mit den **restlichen Limettenspalten** servieren.