



Bio-Hähnchen mit Teriyakiglasur

dazu Gurken-Limetten-Bulgur



20-30min



4 Portionen

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

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Bulgur ¹
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 100ml Teriyakisauce ^{1,2}
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 2 große Gurken
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 580kcal, Fett 18.3g, Kohlenhydrate 66.7g, Eiweiß 35.5g



1. Bulgur kochen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 600ml Wasser zum Kochen bringen. Den **Bulgur** mit dem **Brühwürz** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. 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 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 **Teriyakisauce** 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, jeweils horizontal halbieren 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.