



## 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 <sup>1</sup>
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 100ml Teriyakisauce <sup>1,2</sup>
- 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.