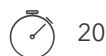




Glasiertes Teriyaki-Hähnchen

mit Gurken-Limetten-Bulgur



20-30min



2 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 Hähnchenfleisch 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
- 2 Päckchen Teriyakisauce ^{1,6}
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Gurke
- 1 unbehandelte Limette
- 10g frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- kleiner Topf
- mittelgroßer 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 657kcal, Fett 17.9g, Kohlenhydrate 75.4g, Eiweiß 46.9g



1. Bulgur kochen



2. Glasur vorbereiten



3. Fleisch anbraten



4. Fleisch glasieren



5. Gurke vorbereiten



6. Bulgur fertigstellen

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.

Inzwischen die **Gurke** 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.

Den **Bulgur** mit den **Gurken** und dem **Koriander** vermengen und mit dem **Limettenabrieb**, **1-2TL Limettensaft aus den Spalten**, 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer gut würzen. Den **Bratensaft** aus der Auflaufform unter den **Bulgur** mengen. Das **Fleisch** schräg in Tranchen schneiden, auf dem **Limetten-Bulgur** anrichten und mit den **restlichen Limettenspalten** servieren.