

MARLEY SPOON



Hähnchen mit Kürbiskernen

auf Bulgur mit Tahini-Sriracha-Dressing



20-30min



4 Portionen

Unser verlockendes Dressing aus Sesam und Chilisauce wird dir deinen Kopf verdrehen, denn sein nussig-pikanter Geschmack bringt den Bulgur und die angebratene 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 300g Bio-Bulgur ¹
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Tahini ²
- 2 Pck. Sriracha-Sauce
- 50g Kürbiskerne
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 große Gurke
- 2 Bund Radieschen
- 2 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Kochtipps

Dem Dressing ggf. löffelweise Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 694kcal, Fett 25.2g,
Kohlenhydrate 65.1g, Eiweiß 46.1g



1. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser mit dem **Brühwürz** 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.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in 2-3cm große Würfel schneiden und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. In derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 7-9Min. rundum goldbraun und gar braten.



2. Dressing anrühren

Die **Schale von 1 Zitrone** abreiben, dann beide **Zitronen** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das **Tahini** mit der **Sriracha-Sauce**, dem **Knoblauch**, **3EL Zitronensaft**, **2EL Wasser**, **2TL Honig** und **1 Prise Salz** verrühren. Das **Dressing** nach Belieben mit mehr **Zitronensaft** und Salz abschmecken.



5. Gemüse schneiden

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



3. Kürbiskerne anrösten

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



6. Bulgur verfeinern

Den **Bulgur** mit **2TL Zitronenschale** oder **mehr nach Geschmack** verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Gemüse** mit der **1/2 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.