

MARLEY SPOON



Bio-Hähnchen mit Kürbiskernen

auf Bulgur mit Tahini-Sriracha-Dressing



ca. 25min



2 Portionen

Unser verlockendes Dressing aus Sesam und Chilisauce wird dir deinen Kopf verdrehen, denn sein nussig-pikanter Geschmack bringt den Bulgur und die angebratene Bio-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. Hühnerbrühgewürz
- 150g Bio-Bulgur ¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Tahini ²
- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 25g Kürbiskerne
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Gurke
- 1 Bund Radieschen
- 1 Tomate

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Kochtipp

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

Allergene

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

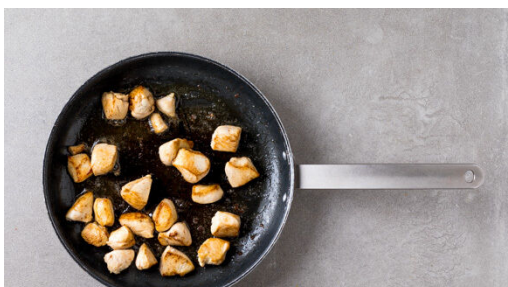
Nährwertangaben pro Portion

Energie 725kcal, Fett 29.5g,
Kohlenhydrate 67.0g, Eiweiß 43.4g



1. Bulgur kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser mit der **½ des Brühgewürzes** 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 und mit je 1 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 **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das **Tahini** mit der **Sriracha-Sauce**, dem **Knoblauch**, der **½ des Zitronensafts**, 1EL Wasser, 1TL 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 **Tomate** halbieren und in dünne Spalten schneiden, dann mit den **Gurken** und den **Radieschen** vermengen.



3. Kürbiskerne anrösten

Die **Kürbiskerne** in einer mittelgroßen 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 **1TL Zitronenschale** oder **mehr nach Geschmack** verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Gemüse** mit der **½ 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.