

# MARLEY SPOON



## Bio-Hähnchen mit Kürbiskernen

auf Bulgur mit Tahini-Sriracha-Dressing



ca. 25min



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 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. Hühnerbrühwürz
- 300g Bio-Bulgur <sup>1</sup>
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Tahini <sup>2</sup>
- 2 Pck. Sriracha-Sauce
- 50g Kürbiskerne
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 2 Gurken
- 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.

### Kochtipp

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

### Allergene

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

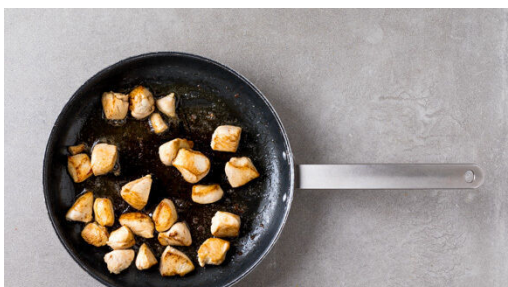
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 716kcal, Fett 29.4g,  
Kohlenhydrate 65.1g, Eiweiß 43.0g



### 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 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 **Gurken** 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.