

# MARLEY SPOON



## Hähnchen mit Kürbiskernen

auf Bulgur mit Tahini-Sriracha-Dressing



ca. 25min



2 Portionen

Mehr Zutaten, mehr Genuss: Mit diesem XXL-Rezept erhältst du Zutaten für zwei Portionen statt einer. Ideal, wenn du Besuch hast, gemeinsam kochen möchtest oder dir eine Portion für später aufheben willst. Ein kleiner Aufpreis, der sich doppelt lohnt - flexibel, praktisch und richtig lecker.

## Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 150g Bulgur <sup>1</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Tahini <sup>2</sup>
- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 25g Kürbiskerne
- 1 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

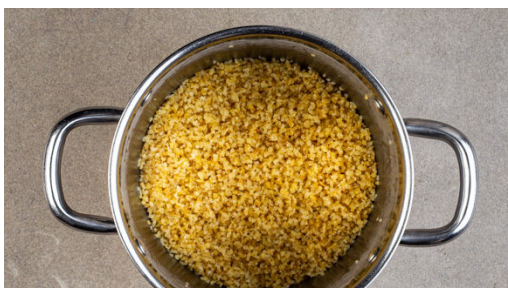
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 682kcal, Fett 23.5g, Kohlenhydrate 67.2g, Eiweiß 47.4g



### 1. Bulgur kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser mit der **½ des Brühwürzes** 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 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.



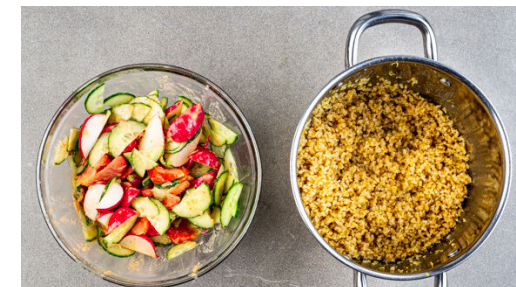
### 5. Gemüse schneiden

Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Radieschen** je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **Tomate** 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 **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.