



Bio-Hähnchen mit Teriyakiglasur

dazu Gurken-Limetten-Bulgur



20-30min



2 Portionen

Teriyaki ist eine beliebte japanische Zubereitungsart, bei der Fleisch, Fisch oder Gemüse mit einer speziellen Sauce glasiert und dann gebraten, gegrillt oder geschmort wird. Das Bio-Hähnchenfleisch zergeht zart auf der Zunge und ist zusammen mit dem aromatischen Gurken-Limetten-Bulgur und frischem Koriander ein feines Abendmahl, das ruckzuck verputzt ist!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 150g Bulgur ¹
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 50ml Teriyakisauce ^{1,2}
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 2 Gurken
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- kleiner Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

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

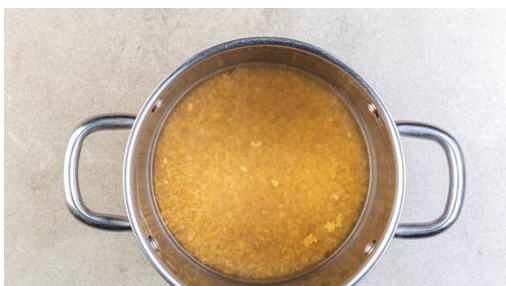
Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Sojabohnen** (2).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schwefeldioxid und Sulphite, Schalenfrüchte

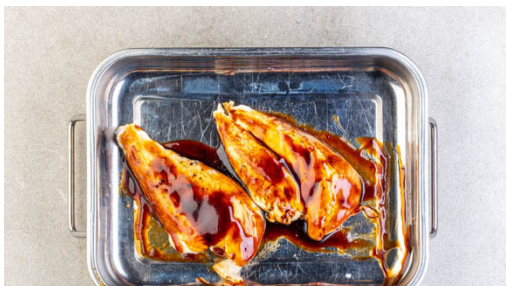
Nährwertangaben pro Portion

Energie 601kcal, Fett 18.4g,
Kohlenhydrate 72.2g, Eiweiß 36.3g



1. Bulgur kochen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml Wasser aufkochen. Den **Knoblauch** schälen, mit dem **Bulgur** und der **½ des Brühwürzes** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 12Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Den **Knoblauch** mit einer Gabel zerdrücken und unter den **Bulgur** rühren.



4. Fleisch glasieren

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.



2. Glasur vorbereiten

Währenddessen die **Teriyakisauce** in einem zweiten kleinen Topf bei mittlerer Hitze 1-2Min. sanft einköcheln lassen und gut mit 1TL Honig verrühren.



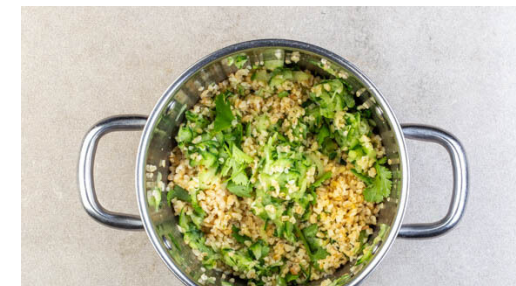
5. Zutaten vorbereiten

Inzwischen die **Gurken** 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.



3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten.



6. Bulgur verfeinern

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