MARLEY SPOON



Glasiertes Teriyaki-Hähnchen

mit Gurken-Limetten-Bulgur

20-30min 3 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 Hühnchenfleisch 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
- 300g Bulgur [1]
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 100ml Teriyakisauce [1,2]
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 3 Gurken
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- ½EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- kleiner Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Küchenwaage
- 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 611kcal, Fett 18.1g, Kohlenhydrate 69.9g, Eiweiß 41.0g



1. Bulgur kochen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 450ml Wasser aufkochen. Den **Knoblauch** schälen, mit **225g Bulgur** und **¾ des Brühgewürzes** 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.



2. Glasur vorbereiten

Währenddessen **75ml Teriyakisauce** in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze 1–2Min. sanft einköcheln lassen und gut mit ½EL Honig verrühren.



3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und **3 Filetstücke** von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann in einer großen Pfanne mit 1½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1–2Min. anbraten.



4. Fleisch glasieren

Das **Fleisch** in eine 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.



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.



6. Bulgur verfeinern

Den **Bulgur** mit den **Gurken** und dem **Koriander** vermengen und mit der **Limettenschale**, **1–2TL Limettensaft aus den Spalten**, 1½EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer gut abschmecken. Den **Bratensaft** aus der Auflaufform unter den **Bulgur** mengen. Das **Fleisch** schräg in Tranchen schneiden, auf dem **Bulgur** anrichten und mit den **übrigen Limettenspalten** servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**