MARLEY SPOON



Bio-Hähnchen mit Teriyakiglasur

dazu Gurken-Limetten-Bulgur

20-30min 4 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-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 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 4 Gurken
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- große 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 590kcal, Fett 18.3g, Kohlenhydrate 69.0g, Eiweiß 35.9g



1. Bulgur kochen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 600ml Wasser aufkochen. Den **Knoblauch** schälen, mit dem **Bulgur** und dem **Brühgewürz** 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 die **Teriyakisauce** in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze 1–2Min. sanft einköcheln lassen und gut mit 2TL Honig verrühren.



3. Fleisch anbraten

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



4. Fleisch glasieren

Das **Fleisch** in eine mittelgroße 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**, 2EL 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**