

MARLEY SPOON



Glasiertes Teriyaki-Hähnchen

mit Honig und Limetten-Bulgur



20-30Min.



2 Personen

Teriyaki ist eine beliebte japanische Zubereitungsart, bei der Fleisch, Fisch oder Gemüse mit einer speziellen Sauce glasiert und dann gebraten, gegrillt oder geschmort wird. Der Honig sorgt dabei für den besonderen Glanz, während dir das Hähnchenfleisch zart auf der Zunge zergeht. Zusammen mit dem feinen Limetten-Bulgur und frischem Koriander ist dein Abendmahl ruckzuck verputzt!

Was du von uns bekommst

- 1 Gemüsebrühwürfel ⁴
- 150g Bulgur ¹
- 1 Packung Teriyakisauce ^{1,2}
- 1 Päckchen Honig
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Gurke
- 1 unbehandelte Limette
- 10g frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- kleine Auflaufform
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- kleiner Kochtopf
- Messbecher
- Küchenreibe

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2),

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 686.0kcal, Fett 15.7g, Kohlenhydrate 87.9g, Eiweiß 43.7g



1. Käse reiben

Den **Käse** fein reiben. Die **Crème fraîche** mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Hähnchen würzen

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Hähnchenbrust** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in lange, ca. 1 cm dünne Streifen schneiden. Mit 1 EL Olivenöl, der **Gewürzmischung nach Geschmack** sowie 1 Prise Salz würzen.



2. Hähnchen braten

Die **Hähnchenwürfel** in einer großen Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 3-4 Min. anbraten. Die **Kirschtomaten** und den **Knoblauch** unterrühren und 1-2 Min. mitbraten, dann die **1/2 des Käses** untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Glasur vorbereiten

Inzwischen die **Teriyakisauce** in einem kleinen Topf auf mittlerer Hitze ca. 1-2 Min. lang etwas einköcheln lassen und gut mit dem **Honig** vermischen.



3. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, halbieren, in feine Würfel schneiden und getrennt voneinander aufbewahren. **2 Pitabrote** im Ofen ca. 2-3 Min. aufbacken. **Tipp:** Die **restlichen Brote** einfach einfrieren und später für ein anderes Gericht verwenden.



6. Hähnchen anbraten

Die **Hähnchenbrust** trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 1-2 Min. anbraten.