

# MARLEY SPOON



## Glasiertes Teriyaki-Hähnchen

mit Honig und Limetten-Bulgur



20-30Min.



3-4 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 <sup>4</sup>
- 300g Bulgur <sup>1</sup>
- 1 Packung Teriyakisauce <sup>1,2</sup>
- 1 Päckchen Honig
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Gurken
- 1 unbehandelte Limette
- 10g frischer Koriander

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

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

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

## Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2),

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 673.0kcal, Fett 18.6g, Kohlenhydrate 78.9g, Eiweiß 43.1g



1. Gurke reiben

In der Zwischenzeit die **Gurke** mit einer Küchenreibe grob raspeln und mithilfe eines Küchentuches gut auswringen. Die **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limette** in Spalten schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** grob hacken.



4. Bulgur kochen

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 800ml Wasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen und den **Brühwürfel** mit 1 Prise Salz im heißen Wasser auflösen. Den **Bulgur** hineinrieseln lassen und abgedeckt ohne Hitzezufuhr ca. 10-12Min. quellen lassen.



2. Bulgur fertigstellen

Den **Bulgur** mit einer Gabel auflockern und die **Gurkenraspel** und den gehackten **Koriander** untermengen. Mit **Limettenabrieb**, **1-2TL Limettensaft aus den Spalten** und 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Hähnchen** schräg in Tranchen aufschneiden, mit dem **Limetten-Bulgur** anrichten und mit den \_\_restlichen Limettenspalte...



5. Bulgur kochen

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 400ml Wasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen und den **Brühwürfel** mit 1 Prise Salz im heißen Wasser auflösen. Den **Bulgur** hineinrieseln lassen und abgedeckt ohne Hitzezufuhr ca. 10-12Min. quellen lassen.



3. Glasur vorbereiten

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



6. Bulgur fertigstellen

Den **Bulgur** mit einer Gabel auflockern und die **Gurkenraspel** und den gehackten **Koriander** untermengen. Mit **Limettenabrieb**, **1-2TL Limettensaft aus den Spalten** und 2-3EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Hähnchen** schräg in Tranchen aufschneiden, mit dem **Limetten-Bulgur** anrichten und mit den \_\_restlichen Limettenspalte...

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.  **#marleyspooning**