

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. Das Hühnchenfleisch zergeht zart auf der Zunge und zusammen mit dem feinen Limetten-Bulgur und frischem Koriander ist dein Abendmahl ruckzuck verputzt!

Was du von uns bekommst

- 1 Gemüsebrühwürfel ⁹
- 150g Bulgur ¹
- 1 Packung Teriyakisauce ^{1,6}
- 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
- kleiner Kochtopf
- Messbecher
- Küchenreibe

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 630.0kcal, Fett 15.6g, Eiweiß 46.7g, Kohlenhydrate 71.7g



1. 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 in 8-10Min. bissfest kochen.



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 kleinen Topf bei mittlerer Hitze 1-2Min. sanft einköcheln lassen und gut mit dem **Honig** verrühren.



5. Gurke vorbereiten

Inzwischen die **Gurke** 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 hacken.



3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten.



6. Bulgur fertigstellen

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