



V: Glasiertes Bio-Teriyaki-Hähnchen

mit Gurken-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. 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!

Wat je van ons krijgt

- 150g biologische bulgur ¹
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 50ml teriyakisaus ^{1,2}
- 2 biologische kipfilets
- 1 grote komkommer
- 1 onbehandelde limoen
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- peper en zout
- 30ml olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- kleine kookpan met deksel
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 671kcal, vet 20.6g, koolhydraten 72.7g, eiwit 45.3g



1. Bulgur kochen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml Wasser zum Kochen bringen. Den **Bulgur** mit der **½ des Brühgewürzes** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



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



5. Zutaten 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 schneiden.



3. Fleisch anbraten

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



6. Bulgur verfeinern

Den **Bulgur** mit den **Gurken** und dem **Koriander** vermengen und mit der **Limettenschale**, 1-2TL **Limettensaft aus den Spalten**, 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer gut würzen. 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.