



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 09
2015

Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf



Hähnchen-Satay-Spieße

mit Knoblauch-Bohnen und Jasminreis

Hähnchenfleisch mit Erdnussoße, lecker! Wir haben uns bei diesem Gericht für das saftige Fleisch der Oberkeule entschieden und nicht für das Filet, das am Spieß sonst immer sehr leicht trocken schmeckt. Lasst euch diese asiatische Gaumenfreude auf der Zunge zergehen!



25 min.



Stufe 2



zuerst
kochen



Hähnchenoberkeule



Holzspieße



grüne Bohnen



Knoblauch



Jasminreis



Limette



Erdnussbutter



Sweet Chili Soße



Sojasoße

Zutaten in Deiner Box	2P	4P
Hähnchenoberkeuleragout	ca. 250 g	ca. 500 g
Holzspieße	4	8
grüne Bohnen	200 g	400 g
Knoblauch (solo)	1/8	1/4
Jasminreis	150 g	300 g
Erdnussbutter 5)	45 g	90 g
Limette	1/2	1
Sweet Chili Soße	40 ml	80 ml
Sojasoße 1) 6)	10 ml	20 ml

Gut im Haus zu haben

Olivenöl	1 TL	2 TL
Öl	1 EL	2 EL
Wasser	2 EL	4 EL
Salz, Pfeffer	nach Geschmack	nach Geschmack

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 5) Erdnüsse

6) Soja

Nährwerte pro Person

Kalorien: 880 kcal
 Kohlenhydrate: 78 g,
 Fett: 38 g, Eiweiß: 39 g
 Ballaststoffe: 3 g

1



1 Hähnchenschenkelragout aus dem Kühlschrank nehmen, damit diese Zimmertemperatur erreichen können. **Holzspieße** in etwas Wasser einweichen, damit sie später nicht verbrennen. **Bohnen** waschen und beide Enden abschneiden. **Knoblauch** abziehen und fein hacken.

3



2 Reis in einem Sieb solange mit kaltem Wasser abbrausen, bis das Wasser klar durch den **Reis** fließt. 300 ml Wasser mit etwas **Salz** zum **Kochen** bringen und den **Reis** einrühren. Einmal aufkochen lassen, abdecken, Hitze herunterstufen und auf niedriger Hitze ca. 10 Min. kochen. Anschließend von der Herdplatte nehmen und mindestens 10 Min. bedeckt stehen lassen.

3 Hähnchen mit etwas **Limettenabrieb**, **Olivenöl** und etwas **Salz** und **Pfeffer** in einer Schüssel vermengen. Anschließend vorsichtig auf die Spieße stecken.

4



4 Ofen auf 200 °C Grillfunktion vorheizen. Für die Sataysoße: **Erdnussbutter** mit **Sweet Chili Soße**, **Sojasoße**, dem Saft einer halben Limette und warmen Wasser in einer kleinen Schüssel vermengen.

5 Spieße auf einem mit Alufolie belegten Backblech verteilen und ca. 10 Min. auf dem höchsten Einschub des Ofens garen, dabei die Spieße ein paar Mal wenden, damit das **Fleisch** gleichmäßig gart.

6



6 Bohnen in einem Topf mit etwas Salzwasser bedecken und ca. 5 Min. garen. Dann abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erwärmen, **Bohnen** mit **Knoblauch** zugeben und ca. 3 weitere Min. garen.

7 Reis nach Ziehzeit mit einer Gabel auflockern und auf flachen Tellern verteilen. Spieße und **Bohnen** auf dem **Reis** anrichten, **Fleisch** mit etwas **Sataysoße** bedecken und genießen.