



Leichter kochen,
besser essen!



KW 26 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at

Asiatische Gemüsespieße mit cremigem Kokosmilch-Reis und süß-säuerlichem Dip

Das mitessende Auge hat heute einen guten Tag bei all der Farbenpracht. Aber auch der Gaumen wird verwöhnt, weil es statt einfachem weißen Reis heute Reis mit Kokosmilch gibt. Übrigens auch ein prima Rezept für Grillabende, das zudem rein vegan ist. Guten Appetit!



35 min.



Stufe 2



Schaschlik-Holzspieße



Zwiebel, rot



Paprika, gelb



Zucchini



Kirschtomaten



Kokosmilch



Basmatireis



Sesam



Limette



Chilischote, rot



Ingwer



Sojasoße

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Schaschlik-Holzspieße	4	8
Zwiebel, rot, Paprika, gelb	1	2
Zucchini	1	2
Kirschtomaten	100 g	200 g
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Basmatireis	150 g	300 g
Sesam 11)	10 g	20 g
Limette ⊕	1/2	1
Chilischote, rot	1	2
Ingwer	10 g	20 g
Sojasoße 1) 6)	20 ml	40 ml

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten **6)** Soja
11) Sesam

Nährwerte pro Person

Kalorien: 708 kcal
Kohlenhydrate: 75 g
Fett: 37 g, Eiweiß: 14 g
Ballaststoffe: 7 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backpapier, Backblech, Topf mit Deckel, kleine Pfanne, Zitronenreibe und -presse



1 Schaschlik-Holzspieße in einem tiefen Teller in ein wenig Wasser einweichen. Das verhindert, dass die Spieße später im Ofen anbrennen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.



2 Zwiebel abziehen, halbieren und vierteln. **Paprika** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. **Zucchini** waschen, Enden entfernen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. **Kirschtomaten** waschen.



3 Gemüse trocken tupfen und abwechselnd auf die Holzspieße stecken. Dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit **Olivenöl** beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Anschließend im Ofen 20–25 Min. bräunlich werden lassen. In dieser Zeit mindestens einmal wenden.

4 In einem Topf 100 ml **Gemüsebrühe** zubereiten. **Kokosmilch** und **Basmatireis** einrühren. Alles einmal aufkochen und ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und zugedeckt noch einmal 10 Min. ziehen lassen.



5 In einer kleinen Pfanne **Sesam** ohne Öl kurz anrösten, bis er duftet. Dann zur Seite stellen.

6 Für den Dip: **Limette** waschen, Schale fein abreiben und entsaften. **Chili** waschen, Kerne entfernen und klein schneiden. Schale vom **Ingwer** mit einem Löffel abschälen und klein schneiden. In einer kleinen Schüssel **Sojasoße**, **Limettensaft**, etwas **Limettenabrieb**, **Chili**, **Ingwer** und je nach Geschmack ein wenig **Zucker** gut miteinander verrühren und bis zum Servieren ziehen lassen.

7 **Basmatireis** nach der Garzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf Tellern verteilen. **Gemüespieße** daneben anrichten und mit **Dip** und etwas **Sesam** bestreut genießen!