



Leichter kochen,
besser essen!



KW29 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)
2015



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

Feurige Jamaika-Hähnchenspieße mit cremigem Kokosmilch-Basmatireis und Mango-Salsa

Morgen wird gegrillt und Du weißt nicht was Du mitbringen sollst? Bereite doch den Reis vor und mische die Mango-Salsa dazu. Dann die Hähnchenspieße marinieren und über Nacht in Alufolie gewickelt im Kühlschrank ziehen lassen. Die Spießchen schmecken so sogar noch besser. Guten Appetit.

35 min.

Stufe 3

scharf



Hähncheninfiles



Schaschlik-Spieße



Zwiebel



Chili



Knoblauch



Limette



Jerk-Chicken-Gewürzmischung



Thymian



Basmatireis



Kokosmilch



Mango



Frühlingszwiebeln

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Hähncheninchenkeiles	6	12
Schaschlik-Spieße	6	12
Zwiebel, Chili ⊕	1/2	1
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Limette	1	2
Gewürzmischung 15)	3 g	6 g
Thymian	5 g	10 g
Basmatireis	150 g	300 g
Kokosmilch	150 ml	300 ml
Mango	1/2	1
Frühlingszwiebeln	2	4

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 675 kcal
Kohlenhydrate: 72 g
Fett: 25 g, Eiweiß: 37 g
Ballaststoffe: 4 g

Frühlingszwiebeln

(Apfel-)Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, (Oliven-)Öl

Was zum Kochen gebraucht wird

Zitronenreibe und -presse, kleine Schüssel, Pürierstab oder Mörser, Küchenpapier,
Frischhaltefolie, Backofen, Backpapier, Backblech, Topf mit Deckel

2



1 Hähnchenfilets aus dem Kühlschrank nehmen. Schaschlik-Spieße in einem tiefen Teller in ein wenig Wasser einweichen.

3



2 Zwiebel abziehen und vierteln. Chili waschen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Limette waschen, Schale fein abreiben und entsaften. Die Hälfte des Limettensafts und der Zwiebel, etwas Limettenabrieb mit Gewürzmischung, 2 EL Essig, Chili, Salz, Pfeffer und ½ EL Zucker vermischen und mit einem Pürierstab oder Mörser zu einer groben Paste verarbeiten.

3 Jedes Filet mit einem scharfen Messer dreimal einschneiden, mit der Marinade mischen und mit Frischhaltefolie bedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

5



4 Thymianblätter vom Stiel abstreifen. Die restliche Hälfte der Zwiebel fein würfeln. Reis in einem Topf mit 1 TL Butter erwärmen. Zwiebelwürfel darin ca. 4 Min. andünsten. Reis und Thymian dazugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Mit Kokosmilch und 200 ml Wasser ablöschen. Abgedeckt ca. 15 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen.

5



5 Hähnchenfilets der Länge nach auf die Spieße ziehen und mit der Marinade auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. 10–15 Min. auf der mittleren Schiene des Ofens garen, einmal wenden. Mango schälen, bis zum Kern hin zuerst in dünne Scheiben, dann in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erwärmen. Die Mango mit 1 EL Wasser, dem restlichen Limettensaft, Salz, Pfeffer und ½ TL Zucker darin 3–4 Min. anbraten. Ein wenig Wasser hinzufügen.

6 Frühlingszwiebeln waschen, welches Grün entfernen und in feine Ringe schneiden. Kokosmilch-Basmatireis nach der Garzeit vom Herd nehmen und mit einer Gabel ein wenig auflockern. Frühlingszwiebelringe darunter heben. Zusammen mit Jamaika-Hähnchenspießen und Mango-Salsa auf Tellern verteilen und genießen!