

ASIATISCHE HÄHNCHENSPIESSE MIT HONIG, scharfem Chili-Limetten-Reis und Grillgemüse

SPECIAL



- | | |
|------------------------|--------------|
| | |
| Hähnchenbrustfilets | Ingwer |
| | |
| Knoblauchzehe | Sojasoße |
| | |
| Jasminreis | Kokosmilch |
| | |
| Jalapeño-Chili | Limette |
| | |
| Frühlingszwiebeln rote | Spitzpaprika |
| | |
| Holzspieße | Honig |

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-3 kochen

Für unser Honig-Special haben wir uns in dieser Woche etwas ganz Besonderes einfallen lassen: ein asiatisches Gericht, in dem **proteinreiche** Hähnchenspieße mit Honig und Sojasoße mariniert werden. Dazu gibt es einen cremig-feurigen Chili-Kokosmilch-Reis und Paprikaringe und Frühlingszwiebel aus dem Backofen. Und für den ganz besonderen Frischkick sorgen Limettenspalten. Lass es Dir schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 Gemüsereibe**, **1 große Pfanne**, **1 große Schüssel**, **1 kleinen Topf** und **1 Sieb**.



1 KLEINE VORBEREITUNG

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Erhitze Wasser im **Wasserkocher**.

Schale der **Limette** abreiben, danach **Limette** in Spalten schneiden.

Chili halbieren, entkernen und fein hacken.

Knoblauch abziehen.

Ingwer schälen.

Jasminreis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.



2 FÜR DEN REIS

In einen kleinen Topf 150 ml [200 ml | 300 ml] heißes **Wasser*** und **Kokosmilch** füllen, **Chili** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) und **Limettenschale** hinzugeben und einmal aufkochen lassen, **salzen*** und **Reis** einrühren. Deckel aufsetzen und bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Danach Topf vom Herd nehmen und **Reis** abgedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.



3 HÄHNCHEN MARINIEREN

Hähnchen in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben. **Knoblauch** und **Ingwer** reiben und zum **Hähnchen** in die große Schüssel geben. Die **Hälfte** vom **Honig** und die **Hälfte** der **Sojasoße** hinzugeben und alles gut miteinander vermengen. **Hühnerbruststücke** auf 4 [6 | 8] **Holzspieße** aufspießen.



4 GEMÜSE BACKEN

Spitzpaprika in 1 cm dicke Ringe schneiden.

Dunkelgrünen Teil der **Frühlingszwiebeln** in feine Ringe schneiden. Weißen Teil schräg in 3 – 4 Teile schneiden.

Paprikaringe und den weißen Teil der **Frühlingszwiebel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Gemüse** im Ofen für 12 – 15 Min. backen, bis es an den Rändern anfängt zu bräunen.



5 SPIESSE ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Spieße** darin 6 – 10 Min. braten. **Spieße** aus der Pfanne nehmen und Hitze reduzieren. Restliche **Sojasoße** und **Honig** in die Pfanne geben und für 1 – 2 Min. kochen lassen, bis alles etwas eingedickt ist. **Spieße** zurück in die Pfanne geben und beiseitestellen.



6 ANRICHTEN

Gemüse aus dem Ofen nehmen. **Reis** mit der Gabel etwas auflockern. **Reis** auf Tellern anrichten. **Spieße** auf dem **Reis** verteilen. Mit **Ofengemüse** toppen und mit **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen. Zuletzt mit der **Soße** aus der Pfanne beträufeln. **Limettenspalten** dazureichen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Limette BR MX	1	1	1
Jalapeño-Chili NL ES	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Ingwer CN BR	10 g	20 g	20 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Hähnchenbrustfilets	280 g	420 g	560 g
Honig	36 g	56 g	84 g
Sojasoße 1) 10)	40 ml	60 ml	80 ml
Holzspieße	4	6	8
rote Spitzpaprika BE NL	1	2	2
Frühlingszwiebeln DE IT	2	3	4
Wasser* für Schritt 2	150 ml	200 ml	300 ml
Öl* für Schritt 4 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	602 kJ/144 kcal	3.402 kJ/813 kcal
Fett	6 g	35 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	16 g
Kohlenhydrate	15 g	85 g
– davon Zucker	4 g	24 g
Eiweiß	7 g	39 g
Salz	1 g	5 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 10) Sojabohnen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien MX: Mexiko DE: Deutschland IT: Italien NL: Niederlande BE: Belgien ES: Spanien CN: China

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!