

Gemüsespieße mit Erdnuss-Satay-Soße,

dazu fluffiger Kokosreis



HELLO ERDNUSSBUTTER

In Amerika gibt es "Peanut Butter" in zwei Varianten: "crunchy" – mit Stückchen – oder "creamy" – ohne Stückchen.



- braune Champignons
- Zucchini
- rote Paprika
- Jasminreis
- Sweet-Chili-Sauce
- Erdnussbutter
- Holzspieße
- Knoblauchzehe
- Sojasoße
- Kokosmilch
- Limette
- Ingwer
- Kokos-Curry
- Erdnüsse
- Rohrohrzucker

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

Du bist Fan von leckeren Satay-Spießen? Dann ist diese vegetarische Version des indonesischen Nationalgerichts genau das Richtige für Dich! Backe Deine Spieße mit mariniertem Gemüse im Ofen knackig. Dazu gibt's fluffigen Kokosreis und natürlich darf die berühmte Satay-Erdnuss-Soße nicht fehlen. Guten Appetit!

Wasche das **Gemüse** ab. Zum Kochen benötigst Du ein **Sieb**, **2 kleine Töpfe** (mit **Deckel**), eine **Knoblauchpresse**, **1 kleine Schüssel**, **1 große Schüssel**, eine **Gemüsereibe** und eine **Saftpresse**.



1 KOKOSREIS KOCHEN

Erhitze **150 ml [225 ml|300 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Jasminreis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf heißes **Wasser*** und **Kokosmilch** füllen, einmal aufkochen lassen, **salzen***, **Reis** einrühren, Deckel aufsetzen und ca. 10 Min. köcheln lassen.

Danach Topf vom Herd nehmen und **Reis** abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.

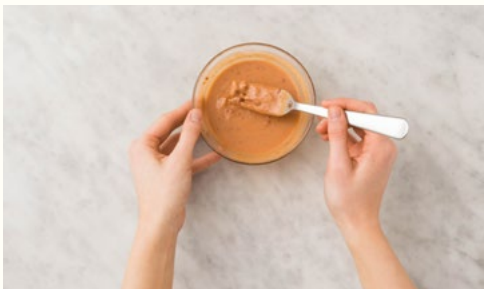


4 GEMÜSE MARINIEREN

Geschnittenes **Gemüse** in eine große Schüssel geben und mit $\frac{2}{3}$ der vorbereiteten **Marinade** vermischen.

Gemüse auf die **Holzspieße** stecken.

Spieße auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Backofen ca. 15 Min. backen.



2 MARINADE ZUBEREITEN

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Ingwer schälen, fein reiben und zum **Knoblauch** geben.

Limette halbieren und entsaften.

$\frac{2}{3}$ der **Erdnussbutter**, **Sojasoße**, **Sweet-Chili-Sauce**, **Rohrohrzucker**, 1 EL **Limettensaft** und **Gewürzmischung** glatt rühren.

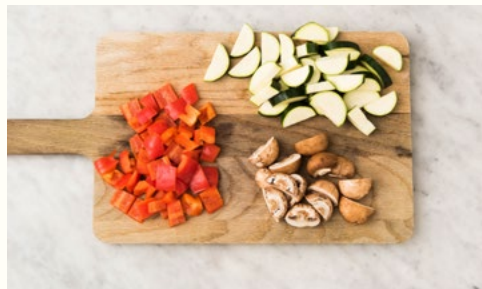


5 SOSSE KOCHEN

Erdnüsse grob hacken.

In einem kleinen Topf restliche **Marinade**, restliche **Erdnussbutter** und **Wasser*** (siehe **Zutatenliste**) glatt rühren und mit gehackten **Erdnüssen** ca. 5 Min. köcheln lassen.

Sataysoße mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 GEMÜSE SCHNEIDEN

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm breite Halbmonde schneiden.

Braune Champignons halbieren.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahäften** in 2 cm große Würfel schneiden.



6 ANRICHTEN

Kokosreis auf Teller verteilen, **Gemüespieße** darauf anrichten und mit **Sataysoße** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Ingwer CN	20 g	30 g	40 g
Limette BR MX	½ ☞	¾ ☞	1
Erdnussbutter 9)	45 g	60 g	90 g
Sojasoße 1) 10)	20 ml	30 ml	40 ml
Sweet-Chili-Sauce	20 ml	30 ml	40 ml
Rohrohrzucker	2 g	3 g ☞	4 g
Gewürzmischung "Kokos-Curry"	2 g	3 g ☞	4 g
Zucchini BE ES	1	1 (groß)	2
braune Champignons	100 g	150 g	200 g
rote Paprika ES NL	1	1 (groß)	2
Holzspieße	4	6	8
Erdnüsse 9)	20 g	20g	40 g
Wasser* für Reis	150 ml	200 ml	300 ml
Wasser* für Soße	100 ml	150 ml	200 ml
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	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	618 kJ/148 kcal	3012 kJ/720 kcal
Fett	7 g	34 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	16 g
Kohlenhydrate	16 g	80 g
- davon Zucker	4 g	17 g
Eiweiß	4 g	22 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 9) Erdnüsse 10) Sojabohnen

URSPRUNGSLÄNDER

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

[f](#) [@](#) [▶](#) [P](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!