

Hähnchen-Gemüse-Spieße

mit Basmatireis und Kokosmilch-Soja-Soße



HELLO SESAM

Sesam ist zeitlos modern!
Die kleinen Powersamen werden schon seit Tausenden von Jahren in der Küche benutzt. Es gibt sie in weiß, rot und schwarz.



Hähnchenbrustfilet



Zucchini



rote Zwiebel



Basmatireis



Holzspieße



Sesam



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Sojasoße

40 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung Tag 1-3 kochen

Dieses Gericht ist genauso sommerlich, wie der Name es vermuten lässt.

Mit dem fluffigen Basmatireis und der cremigen Kokosmilch-Soja-Soße harmonieren die **proteinreichen** Hähnchen-Gemüse-Spieße perfekt. Die Spieße allein sind übrigens auch eine tolle Idee für den nächsten Grillabend – probiere das doch einmal aus! Durch den gerösteten Sesam und die frischen Frühlingszwiebelringe entsteht ein ganz besonderes Aroma. Lass es Dir schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigst Du eine **Knoblauchpresse**, **1 große Schüssel**, **1 kleine Pfanne**, **1 große Pfanne**, **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), **Backpapier** und ein **Backblech**.



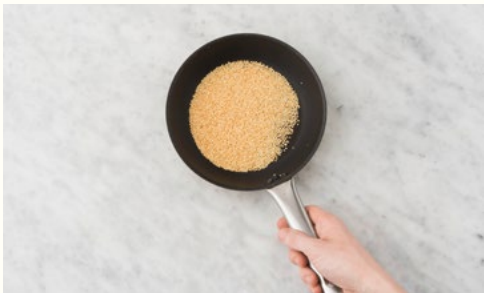
1 GEMÜSE MARINIEREN

Erhitze **300 ml** [450 ml|600 ml] Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Rote Zwiebel abziehen, halbieren und die Hälften nochmals vierteln.

Zucchini in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.

In einer großen Schüssel **Zucchini** und **Zwiebelspalten** mit **Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



4 SESAM RÖSTEN

In einer kleinen Pfanne **Sesam** ohne Fettzugabe rösten, bis er duftet.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.



2 REIS GAREN

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

In einen kleinen Topf heißes **Wasser*** füllen, **salzen***, einmal aufkochen lassen und **Reis** einrühren. Abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen.

Dann **Reis** vom Herd nehmen und ca. 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.



5 FÜR DIE SOSSE

Knoblauch abziehen und in einen kleinen Topf pressen.

Kokosmilch, **Sojasoße** und **Zucker*** zufügen und gut verrühren.

Soße bei mittlerer Hitze 5 – 6 Min. unter Rühren einkochen lassen, bis sie schön cremig ist.

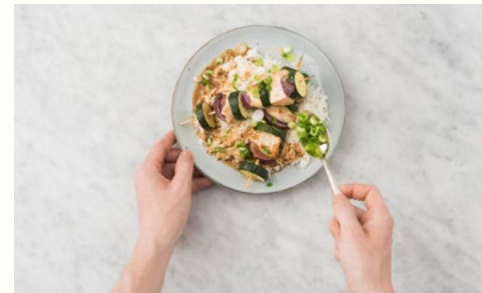


3 SPIESSE VORBEREITEN

Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden. **Zucchini** und **Zwiebel** abwechselnd auf die **Spieße** stecken.

In einer großen Pfanne **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Spieße** darin von allen Seiten ca. 2 Min. anbraten.

Anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und auf der mittleren Schiene im Backofen 10 – 12 Min. fertig garen.



6 ANRICHTEN

Basmatireis auf Teller verteilen und **Hähnchen-Gemüse-Spieße** darauf anrichten.

Mit der **Kokos-Soja-Soße** beträufeln und mit **Sesam** und **Frühlingszwiebelringen** bestreuen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
rote Zwiebel	1	2 (klein)	2
Zucchini	1	1 (groß)	2
Basmatireis 15)	150 g	225 g	300 g
Hähnchenbrustfilet	280 g	420 g	560 g
Holzspieße	4	6	8
Sesam 11) 15)	20 g	30 g	40 g
Frühlingszwiebel	2	3	4
Knoblauchzehe	½	¾	1
Kokosmilch	250 ml	375 ml	500 ml
Sojasoße 1) 6)	40 ml	60 ml	80 ml
Olivenöl*	½ EL	¾ EL	1 EL
heißes Wasser*	300 ml	450 ml	600 ml
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Zucker*	½ EL	¾ EL	1 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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	617 kJ/148 kcal	3491 kJ/838 kcal
Fett	7 g	40 g
– davon ges. Fettsäuren	5 g	25 g
Kohlenhydrate	13 g	72 g
– davon Zucker	3 g	13 g
Eiweiß	9 g	49 g
Ballaststoffe	1 g	4 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja 11) Sesam

15) kann Spuren von Weizen, Erdnüssen, Soja, Schalenfrüchten, Sellerie und Sesam enthalten

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

   #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!