



Leichter kochen,  
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

KW22  
2016

thermomix

## Hähnchen-Gemüse-Spieße mit Basmatireis

und Kokosmilch-Soja-Soße

Dieses Gericht ist genauso sommerlich leicht, wie der Name vermuten lässt. Zu dem fluffigen Basmatireis und der cremigen Kokosmilch-Soße harmonieren die Hähnchen-Gemüse-Spieße perfekt. Lass die Spieße gerne auch auf dem Grill brutzeln. Guten Appetit!

 35 min.

 45 min.

 Stufe 2

 2 Portionen



Maishähnchenbrust



Zucchini



rote Zwiebel



Basmatireis



Spieße



Sesam



Frühlingszwiebeln



Knoblauch



Kokosmilch



Sojasoße

## Für 2 Personen.....

- 1 Zucchini, in Scheiben (1,5 cm)
- 1 rote Zwiebel, geachtelt
- 150 g Basmatireis
- 20 g Sesam, ungeröstet **11)** **15)**
- 2 Stück Maishähnchenbrust, in mundgerechten Stücken
- 4 Schaschlikspieße
- ½ Knoblauch **⊕**
- 250 ml Kokosmilch
- 30 ml Sojasoße **1)** **6)**
- 2 Frühlingszwiebeln, in feinen Röllchen

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

### Allergene

**1)** Gluten **6)** Soja **11)** Sesam **15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

## Gut im Haus zu haben .....

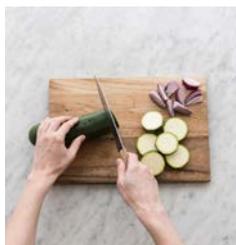
Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker

## Was zum kochen gebraucht wird .....

Thermomix, Backofen, große Schüssel, kleine Pfanne, Küchenpapier, große Pfanne, Backpapier, Backblech

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 896 kcal/3751 kJ  
Kohlenhydrate: 79 g  
Fett: 41 g, Eiweiß: 51 g  
Cholesterin: 85,5 mg  
Ballaststoffe: 9 g



**Vorbereitung:** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

**1** Zucchinischeiben und Zwiebelachtel in einer großen Schüssel mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** 1000 g Wasser und 1 TL Salz in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, **Basmatireis** zugeben, mit dem Spatel gut vermischen und **17 Min./100 °C/Stufe 4** garen. Währenddessen **Sesam** in einer kleinen Pfanne ohne Zusatz von Fett rösten, bis er duftet. **Zucchinischeiben, Zwiebelachtel** und **Hähnchenstücke** im Wechsel auf die Spieße stecken. Mithilfe des Spatels den Gareinsatz herausnehmen, **Reis** abgedeckt auf einem Teller stehen lassen und Mixtopf leeren.

**3** In einer großen Pfanne 1 EL **Olivenöl** erhitzen, **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. In dieser Zeit mit der Zubereitung fortfahren.

**4** Für die **Soße: Knoblauch, Kokosmilch, Sojasoße**, und 2 TL **Zucker** in den Mixtopf geben und **4 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und für **5 Min./98 °C/Stufe 1** einkochen lassen, bis die **Soße** eine cremige Konsistenz bekommt.

**5** **Reis** auf Tellern verteilen, **Hähnchen-Gemüse-Spieße** darauf anrichten, mit der **Soße** beträufeln und mit **Sesam** und **Frühlingszwiebeln** bestreuen.

