



# Hähnchen-Satay-Spieße mit Erdnussdip

25 Minuten • 2846 kJ/680 kcal • Tag 3 kochen

303

ADD-ON



Hähnchenbrustfilet



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Limette, gewachst



Erdnussbutter



Sojasoße



Kokosmilch



Sweet-Chili-Soße



Holzspieße



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 kleinen Topf, Knoblauchpresse und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 Personen

	2P
Hähnchenbrustfilet	500 g
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1
Limette, gewachst <b>CO   MX   BR   GT   ES   VE   VN</b>	1
Erdnussbutter <b>1)</b>	50 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml
Kokosmilch	180 ml
Sweet-Chili-Soße <b>14)</b>	25 g
Holzspieße	8
Öl*	Angaben im Text
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. 440 g)
Brennwert	648 kJ/155 kcal	2846 kJ/680 kcal
Fett	8,56 g	37,60 g
– davon ges. Fettsäuren	3,64 g	16,00 g
Kohlenhydrate	3,34 g	14,69 g
– davon Zucker	2,12 g	9,31 g
Eiweiß	15,79 g	69,39 g
Salz	0,497 g	2,186 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) Erdnüsse 11) Soja 14) Schwefeldioxyde und Sulfite 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **VE:** Venezuela **VN:** Vietnam **EG:** Ägypten **IT:** Italien



## Marinade zubereiten

**Limette** in 4 Spalten schneiden.

**Saft** von 2 **Limettenspalten** in eine große Schüssel pressen.



## Hähnchen marinieren

**Knoblauch** abziehen und zu dem **Zitronensaft** pressen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

**Hähnchenbrustfilets** längs in 2 cm breite Streifen schneiden und in dem **Zitronensaft** marinieren.



## Frühlingszwiebel schneiden

Weißer Teil der **Frühlingszwiebel** fein würfeln.

Grünen Teil der **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.



## Satay-Soße kochen

1 TL **Öl\*** in einem kleinen Topf erhitzen, **weiße Zwiebelringe** darin 1 – 2 Min. andünsten.

**Kokosmilch**, **Erdnussbutter**, **Sojasoße** und **Sweet-Chili-Soße** dazugeben und 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt.



## Hähnchen braten

**Hähnchenstreifen** Ziehharmonika-artig auf die **Holzspieße** stecken.

1 EL **Öl\*** in einer großen Pfanne erhitzen, **Hähnchenspieße** darin von allen Seiten braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



## Anrichten

**Erdnussdip** mit **grünen Frühlingszwiebelringen** garnieren und mit den **Hähnchenspießen** und den restlichen **Limettenspalten** genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

