



Satay - Schweine - Spieße

mit Knoblauchbohnen und Jasminreis



HELLO ERDNUSSBUTTER

Ob crunchy oder cremig – Erdnussbutter ist nicht nur auf dem Brot ein Genuss, sondern auch ideal zum Verfeinern von Soßen. Dazu bringt Erdnussbutter viel Protein, Magnesium und Vitamin E mit sich.



Schweinelachssteak



Jasminreis



Knoblauchzehe



Limette



Erdnussbutter



Sweet-Chili-Soße



Buschbohnen



Sojasoße



lange Holzspieße

45 Minuten

Stufe 3

Neuentdeckung

Tag 1-5 kochen

Satay-Spieße kennt jeder mit Hähnchenfleisch, wir verwenden heute Schweinelachs. Der ist schön mager und genauso zart wie das Geflügel. Statt im Ofen kann man die Spieße auch toll auf dem Grill zubereiten. Die Knoblauch-Bohnen bringen Farbe auf den Teller und in die Erdnusssoße wirst Du Dich reinlegen wollen. Lass Dir dieses **proteinreiche** Gericht schmecken.

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine **Gemüsereibe**, **2 Siebe**, **2 kleine Töpfe** (mit **Deckel**), **1 große Schüssel**, **Backpapier**, **Backblech**, **1 kleine Schüssel** und eine **Knoblauchpresse**.



1 VORBEREITUNG

Holzspieße in einem tiefen Teller in **Wasser** einweichen. **Schweinelachs** in ca. 2 cm große Stücke schneiden. **Knoblauch** abziehen. Schale der **Limette** abreiben, dann **Limette** halbieren und eine Hälfte auspressen. Enden der **Buschbohnen** abschneiden.



2 FÜR DEN REIS

Jasminreis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heißes **Wasser** füllen, leicht **salzen** und aufkochen lassen. **Reis** einrühren, Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt quellen lassen.



3 FLEISCH MARINIEREN

In einer großen Schüssel **Schweinelachsstücke** in ½ TL [1 TL] **Limettenabrieb**, 1 TL [1 EL] **Öl** und etwas **Salz** und **Pfeffer** marinieren. **Schweinelachsstücke** vorsichtig auf die Holzspieße verteilen. **Spieße** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und ca. 10 Min. auf dem höchsten Einschub im Backofen garen, dabei mehrfach wenden, damit das **Fleisch** gleichmäßig garen kann.



4 FÜR DIE SATAYSSOÛSE

In einer kleinen Schüssel **Erdnussbutter**, **Sweet-Chili-Soße**, **Sojasoße**, **Limettensaft** und 2 EL [4 EL] warmes **Wasser** glatrühren.



5 BOHNEN GAREN

In einen zweiten kleinen Topf kochendes **Wasser** füllen, leicht **salzen**, **Buschbohnen** hinzufügen und ca. 5 Min. garen. Dann in ein Sieb abgießen und kurz mit kaltem **Wasser** abschrecken. Im Topf 1 EL [2 EL] **Öl** bei mittlerer Stufe erwärmen, **Knoblauch** hinzupressen und **Bohnenstücke** darin ca. 5 Min. anbraten.



6 ANRICHTEN

Jasminreis nach der Ziehzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Spieße** und **Knoblauchbohnen** dazu anrichten, mit ein wenig **Sataysoße** beträufeln und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
lange Holzspieße	4	8
Schweinelachssteak	2	4
Knoblauchzehe	½ ☞	1
Limette	½ ☞	1
Jasminreis ¹⁵⁾	200 g	400 g
Erdnussbutter ^{5) 15)}	30 g	60 g
Sweet-Chili-Soße	40 ml	80 ml
Buschbohnen	200 g	400 g
Sojasoße ^{1) 6)}	20 ml	40 ml

Salz*, Pfeffer*, Öl*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
☞ 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. 400 g)
Brennwert	748 kJ/179 kcal	3106 kJ/742 kcal
Fett	6 g	21 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	23 g	93 g
- davon Zucker	3 g	11 g
Eiweiß	11 g	44 g
Ballaststoffe	1 g	3 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Weizen 5) Erdnüsse 6) Soja
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

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) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

2017 | KW30 | 1

HelloFRESH

Guten Appetit!