



Hähnchen-Kebab mit gegrillter Paprika

und Auberginen-Feta-Creme, dazu Reis



30-40min



2 Personen

Heute zauberst du mediterrane Kebab-Spieße aus zarten Hähnchenschenkeln. Die Knochen haben wir schon entfernt, damit du weniger Arbeit und mehr Zeit mit deinen Liebsten hast! Dazu servierst du gegrillte Paprika, lockeren Petersilienreis und eine köstliche Creme aus gerösteter Aubergine und würzigem Feta. Die Kebabs wurden unserem Koch Matthias beim Testessen quasi aus den Händen gerissen!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Basmatireis
- 1 Aubergine
- 10g Petersilie
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Paprika
- 50g Feta ¹
- 3 Hähnchenschenkel filets
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- 4 Schaschlikspieße
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wer keinen Ofen mit Grillfunktion hat, kann auch Ober-/Unterhitze verwenden.

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1055kcal, Fett 56.4g, Kohlenhydrate 96.5g, Eiweiß 42.3g



1. Reis kochen

Den Backofen mit Grillfunktion auf 250°C vorheizen. In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Creme zubereiten

Das **Auberginenfruchtfleisch** aus der Schale löffeln. In einem hohen Gefäß mit dem **Feta**, dem **Knoblauch** und 2EL Olivenöl pürieren und die **Auberginen-Feta-Creme** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Aubergine grillen

Die **Aubergine** längs halbieren, mit den Schnittflächen nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und ca. 10Min. im Ofen grillen, bis die Haut sehr dunkel ist und das **Auberginenfruchtfleisch** weich ist.



5. Paprika und Kebabs rösten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 2cm große Stücke schneiden und mit 1EL Olivenöl und der **Gewürzmischung** vermengen. Abwechselnd mit den **Zwiebeln** auf 4 Schaschlikspieße ziehen, mit 1-2 Prisen Salz würzen und mit der **Paprika** 8-10Min. im Ofen rösten, dabei ab und an wenden. Die **Paprika** ggf. früher vom Blech nehmen, falls sie zu dunkel wird.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Die **Zwiebel** schälen, vierteln und die einzelnen Schichten voneinander lösen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Paprika** vierteln und entkernen. Die gegrillten **Auberginen** vom Blech nehmen und die **Paprikaviertel** mit der Hautseite nach unten auf das Blech geben. Mit ½EL Olivenöl beträufeln und mit 1 Prise Salz würzen.



6. Reis verfeinern

Die **Petersilie** unter den **Reis** mengen. Die **Hähnchen-Kebabs** mit dem **Reis**, der gerösteten **Paprika** und der **Auberginen-Feta-Creme** auf Teller verteilen und servieren.