



Vegetarisches Satay-Hähnchen und Ketjap-Ei

mit Gurkensalat und duftendem Kokosreis



ca. 40min



3-4 Personen

In den Niederlanden stehen indonesische Rezepte hoch im Kurs. Kein Wunder: Wenn die veganen Hähnchenschnitzel von Heura mit einem würzigen Ketjap-Manis-Ei kombiniert und mit duftendem, in Kokosmilch gegartem Reis und einem knackigen Gurkensalat mit Erdnüssen und Koriander serviert werden, bleibt kein Magen hungrig und keine Frage offen. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 400ml Kokosmilch
- 400g Sushireis
- 4 Bio-Eier ¹
- 2 Paprika
- 2 Packungen vegane Hähnchenschnetzel ⁴
- 2 Gurken
- 2 rote Zwiebeln
- 40g Koriander
- 2 Päckchen indonesische Gewürzmischung
- 50ml Ketjap Manis ⁴
- 280g Satay-Erdnusssauce ^{2,3,4}
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Erdnüsse (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

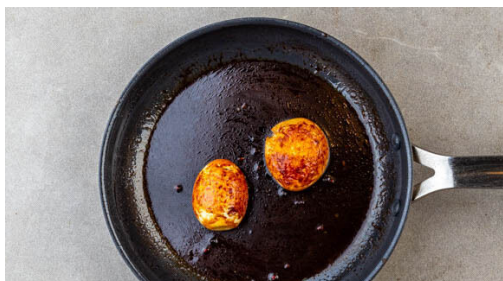
Nährwertangaben pro Portion

Energie 1152kcal, Fett 55.1g, Kohlenhydrate 117.7g, Eiweiß 37.9g



1. Kokosreis kochen

In einem mittelgroßen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser und die **Kokosmilch** zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das **Kokoswasser** kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 18-20Min. kochen, bis die Flüssigkeit aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Ketjap-Eier zubereiten

Die **Eier** schälen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 3-5Min. knusprig und goldbraun braten. Das **Ketjap Manis** mit der **restlichen Gewürzmischung** und 75-100ml Wasser verrühren, in die Pfanne geben und in 1-2Min. leicht eindicken lassen, dabei die **Eier** vorsichtig in der **Sauce** wenden. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



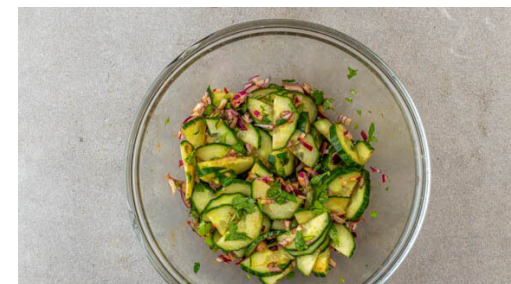
2. Eier kochen

In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Inzwischen die **Paprika** vierteln, entkernen und in Stücke etwa so groß wie die **Hähnchenschnetzel** schneiden. Die **Eier** in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in ca. 6Min. weich kochen. **Tipp:** Wer **härtere Eier** mag, kocht sie 2Min. länger. Die **Eier** abgießen und kalt abschrecken.



5. „Huhn“ und Paprika braten

Die **veganen Hähnchenschnetzel** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 2-3Min. knusprig anbraten. Die **Paprika** hinzugeben und 3-5Min. mitbraten, bis die **Paprika** weich wird. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



3. Gurkensalat zubereiten

Die **Gurken** längs halbieren, dann quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Gurken**, die **Zwiebeln** und die **1/2 des Korianders** mit 2EL Essig, der **1/2 der Gewürzmischung** und je 1/2TL Salz, Pfeffer und Zucker vermengen.



6. Erdnusssauce zugeben

Die **Erdnusssauce** in die Pfanne geben und einmal aufkochen lassen, dann vom Herd nehmen. Die **Erdnüsse** mit dem **Gurkensalat** vermengen. Den **Gurkensalat** und das **Satay-Hähnchen** neben dem **Kokosreis** anrichten. Die **Eier** halbieren und die **Eihälften** auf dem **Satay-Hähnchen** anrichten. Mit dem **restlichen Koriander** garnieren und servieren.