



## Vegetarisches Satay-Hähnchen und Ketjap-Ei

mit Gurkensalat und duftendem Kokosreis



ca. 40min



4 Portionen

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
- 300g Sushireis
- 4 Bio-Eier <sup>1</sup>
- 2 Paprika
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnetzel <sup>4</sup>
- 2 Gurken
- 2 rote Zwiebeln
- 40g Koriander
- 2 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 50ml Ketjap Manis <sup>4</sup>
- 280g Satay-Erdnusssauce <sup>2,3,4</sup>
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>3</sup>

## 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.

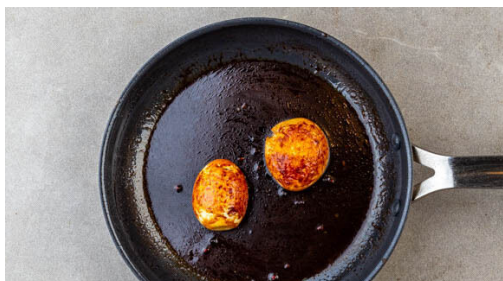
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1062kcal, Fett 55.5g, Kohlenhydrate 95.8g, Eiweiß 36.4g



### 1. Kokosreis kochen

In einem mittelgroßen Topf 200ml 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.



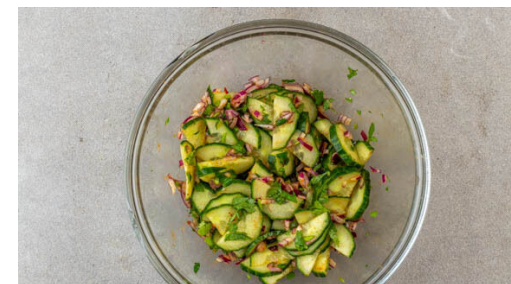
### 2. Eier kochen

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.