



RS Mango-Hähnchen-Spieße

& saftige Rinderhacksteaks mit Ingwer



20-30min



2 Portionen

Sommerzeit ist BBQ-Zeit! Die leckeren, leicht pikanten Mango-Hähnchen-Spieße und die saftigen Hacksteaks mit Ingwer und Knoblauch lassen sich prima vorbereiten und sind der Star bei jedem Grillnachmittag im Garten oder beim Picknick im Park. Und falls Petrus keine Sonne schickt, kannst du alles auch ganz einfach in der Grillpfanne auf dem Herd zubereiten.

Was du von uns bekommst

- 30g Sambal Badjak
- 1 Mango
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 250g Rinderhackfleisch
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Pck. Sesam ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Grill oder Grillpfanne
- 4 Schaschlikspieße
- Sparschäler

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

Kochtipp

Für besonders saftige Hacksteaks noch 1-2TL Stärke mit dem Hack verkneten!

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 586kcal, Fett 32.1g, Kohlenhydrate 19.4g, Eiweiß 54.2g



1. Würzsauce vorbereiten

Falls verwendet, den Grill vorbereiten. Bei Verwendung von Holzspießen insgesamt 4 Spieße in in kaltem Wasser einweichen. Die **½ des Sambal Badjak oder mehr** mit 1EL Pflanzenöl, ½EL Essig und 1 Prise Salz zu einer **Würzsauce** verrühren.



2. Mango und Huhn schneiden

Die **Mango** schälen. Das **Fruchtfleisch** dicht am Kern entlang abschneiden und in 2-3cm große Würfel schneiden. Das **Fleisch** trocken tupfen und ebenfalls in 2-3cm große Würfel schneiden. Die **Mango-** und die **Hähnchenwürfel** mit der **Würzsauce** vermengen.



3. Spieße vorbereiten

Die **Mango-** und die **Hähnchenwürfel** abwechselnd auf die Spieße ziehen.



4. Hacksteaks vorbereiten

Das **Hackfleisch** mit der **Knoblauch-Ingwer-Paste**, dem **Sesam** und 1 Prise Salz gut verkneten und aus der Masse **4 kleine Hacksteaks** formen.



5. Fleisch grillen

Die **Spieße** 8-10Min. bei mittlerer Hitze grillen, dabei regelmäßig wenden. Die **Hacksteaks** 6-8Min. grillen, dabei nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. **Tipp:** Statt auf dem Grill können die **Spieße** auch in 13-15Min., die **Hacksteaks** in 10-12Min. in einer Grillpfanne zubereitet werden.



6. Anrichten und servieren

Die **Spieße** und die **Hacksteaks** nach Belieben mit Salat, z. B. Coleslaw, servieren. Wer mag, kann die **Hacksteaks** auch als Burger, z. B. mit Salat, Gurke und Sriracha-Mayonnaise, servieren.