



Vegetarisches Satay-Hähnchen und Ketjap-Ei

mit Gurkensalat und duftendem Kokosreis



ca. 35min



2 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

- 200ml Kokosmilch
- 150g Sushireis
- 2 Bio-Eier ¹
- 1 Paprika
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnetzel ⁴
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 20g Koriander
- 1 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 50ml Ketjap Manis ⁴
- 140g Satay-Erdnusssauce ^{2,3,4}
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Sieb

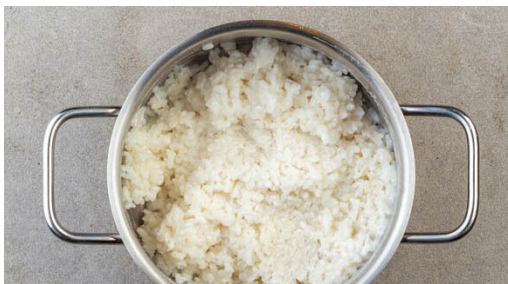
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

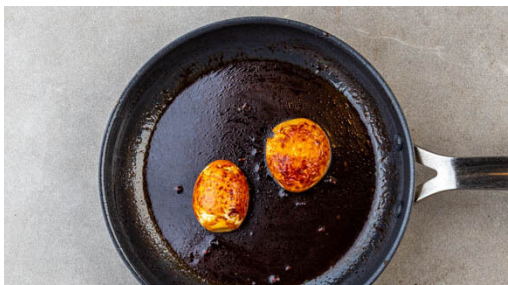
Nährwertangaben pro Portion

Energie 1066kcal, Fett 55.5g,



1. Kokosreis kochen

In einem kleinen Topf 100ml 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 kleinen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-5Min. braten, bis sie an einigen Stellen zu bräunen beginnen. Die **½ des Ketjap Manis** mit der **restlichen Gewürzmischung** und 50ml Wasser, verrühren, in die Pfanne geben und in 1-2Min. leicht eindicken lassen, dabei die **Eier** vorsichtig in der **Sauce** wenden. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



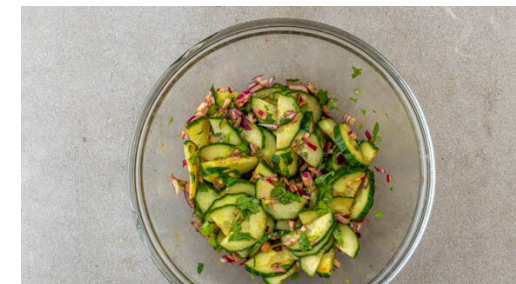
2. Eier kochen

In einem zweiten 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.



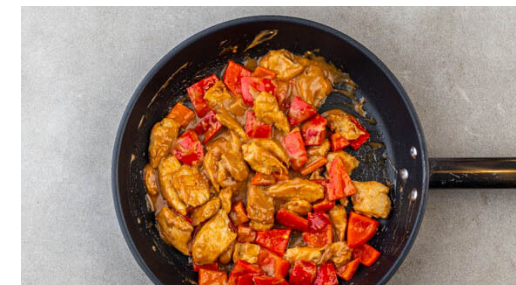
5. „Huhn“ und Paprika braten

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



3. Gurkensalat zubereiten

Die **Gurke** längs halbieren, dann quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Gurken**, die **Zwiebeln** und die **½ des Korianders** mit 1EL Essig, der **½ der Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise 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.