



Satay-Spieße mit Bio-Hähnchen & Gemüse

auf lockerem Kokosreis



ca. 35min



2 Portionen

Hast du heute Lust auf ganz viel Geschmack mit einem kleinen Schärfekick? Dann empfehlen wir dir, unbedingt diese bunten Spieße mit saftigem Bio-Hähnchenbrustfleisch und knackigem Gemüse zu kosten. Sie werden mit einer indonesischen Gewürzmischung zubereitet und im Ofen gebacken. Der duftende Jasminreis mit angerösteten Kokosraspeln und eine cremig-würzige Sataysauce sind die würdigen Begleiter. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 25g Kokosraspel
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Limette
- 140g Satay-Erdnussauce ^{1,2,3}
- 25ml Tamari-Sojasauce ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- 6 Schaschlikspieße
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Falls Holzspieße verwendet werden, diese vor Verwendung ca. 10Min. in Wasser einweichen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 896kcal, Fett 46.0g, Kohlenhydrate 78.5g, Eiweiß 39.4g



1. Reis vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Die **Kokosraspel** in einem kleinen Topf mit 2TL Pflanzenöl bei niedriger Hitze unter Rühren in 2-3Min. goldbraun anrösten.



4. Spieße rösten

Das **Fleisch** und das **Gemüse** abwechselnd auf 6 Schaschlikspieße ziehen, dabei jeweils **1 Stück Paprika** und **1 Stück Zucchini** zusammen aufziehen. Die **Spieße** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen in 12-15Min. leicht gebräunt rösten, dabei gelegentlich wenden.



2. Kokosreis kochen

Den **Reis** mit 1 kräftigen Prise Salz und 300ml Wasser in den Topf geben und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und abgedeckt 10-12Min. köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



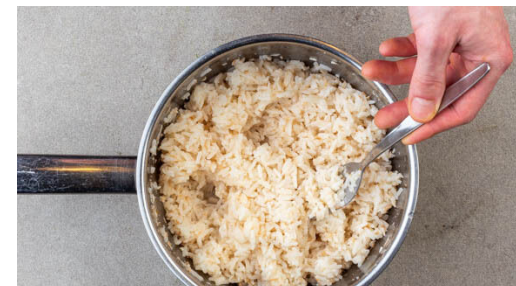
5. Sauce vorbereiten

Die **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. **1-2EL Limettensaft**, **1TL Limettenschale**, die **Sataysauce** und die **Sojasauce** in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze unter ständigem Rühren in 2-3Min. erwärmen. Ggf. mit mehr **Limettensaft** und **-schale** abschmecken.



3. Spieße vorbereiten

Die **Zucchini** längs halbieren und in ca. 2cm breite Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Das **Fleisch** trocken tupfen. Das **Fleisch** und das **Gemüse** mit der **Gewürzmischung**, 1 kräftigen Prise Salz und 2EL Pflanzenöl vermengen.



6. Reis auflockern

Den **Kokosreis** mit einer Gabel auflockern. Die **Hähnchen-Gemüse-Spieße** auf dem **Kokosreis** anrichten und nach Belieben mit etwas **Sataysauce** beträufelt servieren. Die **restliche Sataysauce** als **Dip** dazu reichen.