



## 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-Erdnußsauce <sup>1,2,3</sup>
- 25ml Tamari-Sojasauce <sup>3</sup>

## 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.



### 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.



### 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.



### 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 aufröcken

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