



Gegrillte Satay-Hähnchenspieße auf Jasminreis

mit gelber Zucchini & Spitzpaprika vom Grill



ca. 40min



2 Portionen

Mit diesem BBQ-Rezept reisen wir in Richtung der asiatischen Küche: Gewürfelte Hähnchenbrust wird mit einer selbstgemachten Sataysauce gewürzt, bevor die Spieße auf dem Grill landen. Auch die gelbe Zucchini und die Paprika werden gegrillt. Der Grillschmaus wird dann auf fluffigem Jasminreis serviert und mit Basilikum verfeinert. Ein Gericht der Extraklasse für Groß und Klein!

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Zitronengrassstange
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Pck. Erdnussbutter¹
- 25ml Tamari-Sojasauce²
- 1 gelbe Zucchini
- 2 rote Spitzpaprika
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 10g Thai-Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Grillpfanne oder Grill
- kleiner Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Küchenpinsel
- Sieb
- 4 Schaschlikspieße

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

Kochtipp

Wenn Holzspieße verwendet werden, 4 kleine Spieße in einer Schüssel mit Wasser einlegen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 758kcal, Fett 28.4g,



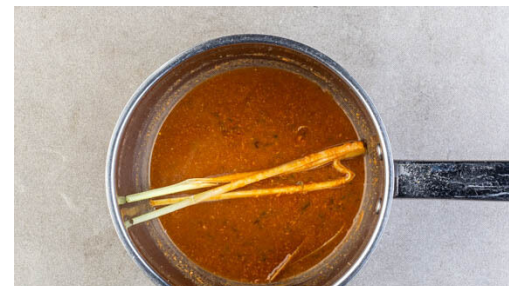
1. Zutaten vorbereiten

Ggf. den Grill vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **½ der Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Das **Zitronengras** von den äußeren Blättern befreien, dann den **hellen Teil** längs halbieren.



4. Gemüse vorbereiten

Die **Zucchini** längs in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden. Die **Paprika** längs halbieren und entkernen. **Beides** mit 1EL Pflanzenöl bestreichen und mit 1 kräftigen Prise Salz sowie 1 Prise Pfeffer würzen.



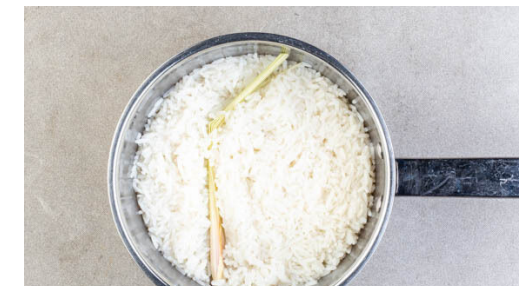
2. Sauce zubereiten

In einem zweiten kleinen Topf 1TL Pflanzenöl bei niedriger bis mittlerer Hitze erwärmen. Die **½ des Zitronengrasses**, die **½ der Knoblauch-Ingwer-Paste** und die **Limettenschale** in den Topf geben und ca. 30Sek. anbraten. Dann die **Erdnussbutter** unterrühren, bis sie schmilzt. Die **Sojasauce**, 2-3EL Wasser und 1EL Honig hinzugeben, vom Herd nehmen und den **Limettensaft** unterrühren.



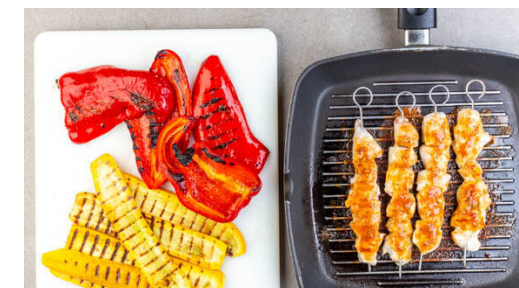
5. Spieße zubereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und auf die Schaschlikspieße ziehen. Die **Hähnchenspieße** mit 1EL Pflanzenöl bestreichen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Zitronengras** aus der **Sataysauce** und aus dem **Reis** entfernen und wegwerfen. Wer keinen Grill verwendet, ggf. eine Grillpfanne bei starker Hitze erwärmen.



3. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Reis** und das **restliche Zitronengras** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzzufuhr ziehen lassen.



6. Zutaten grillen

Das **Gemüse** auf dem Grill oder in der Grillpfanne ca. 5Min. grillen. Dann die **Spieße** bei mittlerer Hitze ca. 10Min. grillen, dabei regelmäßig wenden. In der letzten Minute mit etwas **Sataysauce** bestreichen. Die **Spieße** und das **Gemüse** mit dem **Reis** und den **Limetten** anrichten, mit der **restlichen Sataysauce** beträufeln und mit dem **Basilikum** garniert servieren.