



Gegrillte Satay-Hähnchenspieße auf Jasminreis

mit gelber Zucchini & Spitzpaprika vom Grill



ca. 45min



4 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

- 300g Jasminreis
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Zitronengrasslange
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 2 Pck. Erdnussbutter¹
- 50ml Tamari-Sojasauce²
- 2 gelbe Zucchini
- 4 rote Spitzpaprika
- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 10g Thai-Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 690kcal, Fett 23.5g, Kohlenhydrate 79.0g, Eiweiß 41.5g



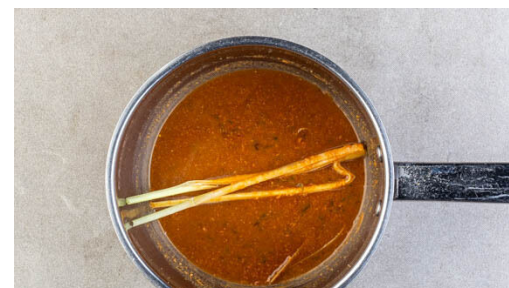
1. Zutaten vorbereiten

Ggf. den Grill vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Das **Zitronengras** von den äußeren Blättern befreien, dann das **Zitronengras** längs halbieren.



4. Gemüse vorbereiten

Wenn in Schritt 5 Holzspieße verwendet werden, die Spieße kurz in einer Schüssel mit Wasser einlegen. Die **Zucchini** längs in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden. Die **Paprika** längs halbieren und entkernen. **Beides** mit 2EL Pflanzenöl bestreichen und mit ½TL Salz sowie 1 Prise Pfeffer würzen.



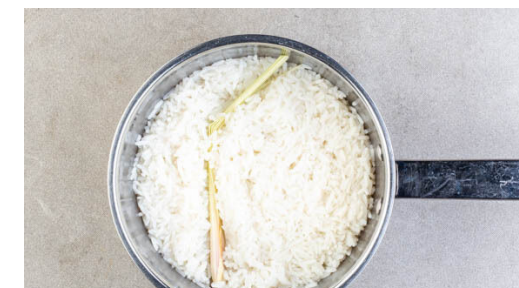
2. Sauce zubereiten

In einem kleinen Topf ½EL Pflanzenöl bei niedriger bis mittlerer Hitze erwärmen. Die **½ des Zitronengrases**, die **Knoblauch-Ingwer-Paste** und die **Limettenschale** in den Topf geben und ca. 30Sek. anbraten. Dann die **Erdnussbutter** unterrühren, bis sie schmilzt. Die **Sojasauce**, 4-5EL Wasser und 2EL Honig hinzugeben, vom Herd nehmen und den **Limettensaft** unterrühren.



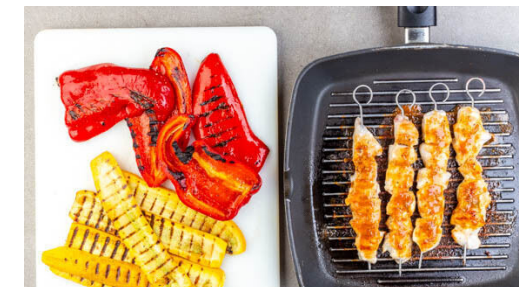
5. Spieße zubereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und auf die Schaschlikspieße ziehen. Die **Hähnchenspieße** mit 2EL Pflanzenöl bestreichen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Zitronengras** aus der **Sataysauce** und aus dem **Reis** entfernen und wegwerfen. Eine Grillpfanne bei starker Hitze erwärmen, wenn kein Grill verwendet wird.



3. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Reis** und das **restliche Zitronengras** 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 den **Basilikumblättern** garniert servieren.