



## Hähnchen-Kebab mit gegrillter Paprika

und Auberginen-Feta-Creme, dazu Reis



30-40min



3 Portionen

Heute zauberst du mediterrane Kebab-Spieße aus zarten Hähnchenschenkeln. Die Knochen haben wir schon entfernt, damit du weniger Arbeit und mehr Zeit mit deinen Liebsten hast! Dazu servierst du gegrillte Paprika, lockeren Petersilienreis und eine köstliche Creme aus gerösteter Aubergine und würzigem Feta. Die Kebabs wurden unserem Koch Matthias beim Testessen quasi aus den Händen gerissen!

## Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 1 Aubergine
- 10g Petersilie
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Paprika
- 100g Feta <sup>1</sup>
- 6 Hähnchenschenkelfilets
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 6 Schaschlikspieße
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenwaage
- Messbecher
- Sieb

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

## Kochtipp

Wer keinen Ofen mit Grillfunktion hat, kann auch Ober-/Unterhitze verwenden. // Das saftige Hähnchenschenkelfleisch ist dunkler und etwas fettreicher als Brustfilet – das Fett schmilzt beim Garen.

## Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 972kcal, Fett 55.3g, Kohlenhydrate 75.3g, Eiweiß 45.7g



### 1. Reis kochen

Den Backofen mit Grillfunktion auf 250°C vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **225g Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 4. Creme zubereiten

Das **Auberginenfruchtfleisch** aus der Schale löffeln. In einem hohen Gefäß mit **75g Feta**, dem **Knoblauch** und 2½EL Olivenöl pürieren und die **Auberginen-Feta-Creme** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 2. Auberginen grillen

Die **Aubergine** längs halbieren, mit den Schnittflächen nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und ca. 10Min. im Ofen grillen, bis die Haut sehr dunkel ist und das **Auberginenfruchtfleisch** weich ist.



### 5. Paprika und Kebabs rösten

**500g Fleisch** trocken tupfen, in 2cm große Stücke schneiden und mit 1½EL Olivenöl und der **Gewürzmischung** vermengen. Abwechselnd mit den **Zwiebeln** auf 6 Schaschlikspieße ziehen, mit ¼TL Salz würzen und auf einem zweiten mit Backpapier belegten Blech mit der **Paprika** 8-10Min. im Ofen rösten, dabei ab und an wenden. Die **Paprika** ggf. früher herausnehmen, falls sie zu dunkel wird.



### 3. Gemüse vorbereiten

Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, vierteln und die einzelnen Schichten voneinander lösen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Paprika** vierteln und entkernen. Die **Auberginen** vom Blech nehmen und die **Paprikaviertel** mit der Hautseite nach unten auf das Blech geben. Mit 1EL Olivenöl beträufeln und mit ¼TL Salz würzen.



### 6. Reis verfeinern

Die **Petersilie** unter den **Reis** mengen. Die **Hähnchen-Kebabs** mit dem **Reis**, der gerösteten **Paprika** und der **Auberginen-Feta-Creme** auf Teller verteilen und servieren.