



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW15 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

Schweine-Schaschlik

in Garam-Masala-Schmand auf Reis und Brokkoli

Indien ist auf der ganzen Welt für seine kulinarische Würze bekannt. Eine exklusive Spezialität ist das Garam Masala. Ein Gemisch aus vielfältigen Gewürzen, das zu einer wahren Geschmacksexplosion führt - also nimm Dich in Acht und lass es Dir schmecken. Guten Appetit.



35 min.



Stufe 2



Schweinefleisch



Schaschlikspieße



Zitrone



Zwiebel



Ingwer



Brokkoli



Mandeln, gemahlen



Garam Masala



Schmand



Basmatireis

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Schweinefleisch	250 g	500 g
Schaschlikspieße	6	12
Zitrone ⊕	½	1
Zwiebel	½	1
Ingwer	20 g	40 g
Brokkoli	250 g	500 g
Mandeln, gemahlen 8)	10 g	20 g
Garam Masala 15)	2 g	4 g
Schmand 7) ⊕	75 g	150 g
Basmatireis	150 g	300 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose

8) Schalenfrüchte

15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 696 kcal

Kohlenhydrate: 66 g,

Fett: 29 g, Eiweiß: 40 g

Ballaststoffe: 6 g

Gut im Haus zu haben

Salz, Pfeffer, Olivenöl, Butter, Zucker (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Was zum Kochen gebraucht wird

Schüssel, Ofen, Auflaufform, Sieb, 2 Töpfe, Küchenpapier

2



1 Schweinefleisch aus dem Kühlschrank nehmen, damit dieses Zimmertemperatur erreichen kann. **Schaschlikspieße** in Wasser einweichen, so verbrennen sie später nicht.

2 Zitrone heiß abwaschen, die Hälfte fein abreiben und entsaften. **Zwiebel** abziehen und in feine Würfel schneiden. **Ingwer** schälen und ebenfalls fein reiben. **Brokkoli** in kleine **Röschen** teilen und waschen.

3



3 Ingwer, Mandeln, Zwiebeln, Garam Masala, Zitronenabrieb, 3 EL Zitronensaft, 3 EL **Olivenöl**, 1 Prise **Zucker**, **Schmand** und **Salz** und **Pfeffer** zu einer Marinade verrühren.

4 Schweinefleisch waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, in 2-3 cm große Würfel schneiden, in die Marinade legen und kurz ziehen lassen. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4



5 Reis in einem Sieb solange mit kaltem Wasser abbrausen, bis das Wasser klar durch den **Reis** fließt. 250 ml Wasser mit etwas Salz und 1 TL **Butter** zum Kochen bringen und den **Reis** einrühren. Einmal aufkochen lassen, abdecken, Hitze herunterstufen und auf niedriger Hitze ca. 10 Min. kochen lassen. Anschließend von der Herdplatte nehmen und mindestens 10 Min. bedeckt stehen lassen.

6



6 Schweinegeschnetzeltes auf Schaschlikspieße ziehen, in eine Auflaufform legen, restliche Marinade darüber gießen und im Ofen ca. 20-25 Min. garen. Nach ca. 10 Min. Spieße einmal wenden.

7 In der Zwischenzeit: **Brokkoli** in einem Topf mit reichlich Salzwasser 5-8 Min. köcheln lassen. **Brokkoli** abgießen und ausdampfen lassen.

8 Reis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern, auf Tellern verteilen, Fleischspieße und Brokkoli daneben anrichten und mit Marinade beträufelt genießen.