



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at



KW19 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [v](#) [p](#)
2015

Mit Liebe kochen am Muttertag: Hähnchen-Gemüse-Spieße mit Basmatireis und Kokosmilch-Soja-Soße

Blumen zum Muttertag kann jeder. Aber über Selbst-gemachtes freut sich Mama doch noch viel mehr. Wieso ihr also nicht einfach diese leckeren Hähnchen-Gemüse-Spieße als Dankeschön zubereiten und zusammen entspannt genießen? Sie wird sich sicherlich sehr freuen. Guten Appetit euch beiden!



35 min.



Stufe 2



Hähnchenoberschenkel



Zucchini



Rote Zwiebel



Basmatireis



Große Spieße



Sesam



Frühlingszwiebeln



Knoblauch



Kokosmilch



Sojasoße

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Hähnchenoberschenkel	ca. 260 g	ca. 520 g
Zucchini	1	2
Rote Zwiebel	1	2
Basmatireis	150 g	300 g
Große Spießse	4	8
Sesam 11) 15)	20 g	40 g
Frühlingszwiebeln	2	4
Knoblauch \oplus	1/8	1/4
Kokosmilch	250 g	500 g
Sojasoße 1) 6)	30 ml	60 ml

\oplus Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten **6)** Soja
11) Sesam **15)** Kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 739 kcal
Kohlenhydrate: 73 g
Fett: 33 g, Eiweiß: 34 g
Ballaststoffe: 6 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Oliveneröl, Salz, Pfeffer, Alufolie, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backblech, 2 Töpfe (groß und klein), Sieb, kleine Pfanne



1 Backofen auf 200 °C Grillfunktion vorheizen. **Hähnchen** aus dem Kühlschrank nehmen, damit dieses Zimmertemperatur erreichen kann. Mit etwas **Oliveneröl** beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

2 **Zucchini** waschen, Enden entfernen und in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Zwiebel** abziehen, achtern und in kleinere Stücke schneiden. **Zucchini** und **Zwiebeln** mit Oliveneröl beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



3 **Reis** in einem Sieb solange mit kaltem Wasser abbrausen, bis dieses klar hindurch fließt. 300 ml Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und den Reis einrühren. Einmal aufkochen lassen, abdecken, bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln. **Dann** von der Herdplatte nehmen und 10 Min. zugedeckt stehen lassen.

4 **Zucchini**scheiben, **Zwiebel**stücke und **Hähnchenragout** im Wechsel auf die Spießse stecken. Auf ein mit Alufolie belegtes **Backblech** legen und ca. 15 Min. auf dem höchsten Einschub im Ofen garen, bis das Fleisch gar und das Gemüse weich und bräunlich ist. Spießse in dieser Zeit ein paar Mal wenden, damit sie gleichmäßig garen.



5 **Sesam** in einer kleinen Pfanne ohne Zusatz von Fett rösten, bis er duftet. **Frühlingszwiebeln** waschen, **welkes** Grün entfernen, in feine Röllchen schneiden.



6 Für die Soße: **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Kokosmilch** mit **Knoblauch**, **Sojasoße**, und 1 TL **Zucker** in einem kleinen Topf verrühren. Dann bei **Mittlerer** Hitze ca. 5–6 Min. einkochen lassen, bis die Soße eine leicht dickliche Konsistenz wie Sirup **hat**.

7 **Reis** mit einer Gabel auflockern und auf Tellern verteilen. **Hähnchen-Gemüse-Spießse** darauf **anrichten**, mit **Soße** beträufeln und mit geröstetem **Sesam** und **Frühlingzwiebeln** bestreut genießen!