



Leichter kochen,
besser essen!



KW 40 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)
2015

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh hat | kundenservice@hellofresh.de

Knusprige „Dukkah“-Hähnchenspieße auf buntem Basmatireis mit Zitronen-Joghurtsoße

Bei diesem Rezept liegt das Geheimnis mal nicht in der Soße, sondern in der Panade aus Nuss-Gewürzmischung. Ein würdiger Begleiter dazu ist der mit Karotten und Cranberries verfeinerte Reis. Und eine Soße gibt es auch dazu, die ist allerdings weniger geheimnisvoll als erfrischend. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 2



Schaschlik-Spieße



Hähnchenbrust



Basmatireis



Karotten



Zwiebel



Knoblauch



Zitrone



Cranberries



Dukkah



Joghurt



Petersilie

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Schaschlik-Spieße	4	8
Hähnchenbrust	2	4
Basmatireis	150 g	300 g
Karotten, Zwiebel	1	2
Knoblauch ☼	1/4	1/2
Zitrone	1	2
Cranberries 15)	20 g	40 g
Dukkah 8) 15)	8 g	16 g
(Nuss-Gewürzmischung)		
Joghurt 7)	250 g	500 g
Petersilie	5 g	10 g

☼ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose 8) Schalenfrüchte 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 639 kcal
Kohlenhydrate: 80 g
Fett: 14 g, Eiweiß: 45 g
Ballaststoffe: 5 g

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

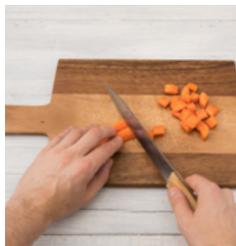
Geflügelbrühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Ei

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Sieb, Zitronenreibe und -presse, kleiner Topf, großer Topf (mit Deckel), Küchenpapier, Backpapier, Backblech



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Spieße** in einem tiefen Teller in Wasser einweichen. **Hähnchenbrust** aus Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen kann.



2 **Basmatireis** in einem Sieb mit Wasser abbrausen, bis es klar hindurchfließt. **Karotten** schälen und fein würfeln. **Zwiebel** abziehen und fein hacken. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Zitronen** heiß abwaschen, Schale fein abreiben, eine Hälfte entsaften, den Rest in feine Spalten schneiden. In einem kleinen Topf 350 ml **Geflügelbrühe** zubereiten.



3 In einem großen Topf ½ EL **Olivenöl** erwärmen. **Zwiebel** darin ca. 3 Min. glasig andünsten. **Karottenwürfel** zugeben und 4–5 Min. weitergaren. **Basmatireis**, **Cranberries** und Hälfte des **Knoblauchs** zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Mit **Zitronensaft** und **Geflügelbrühe** ablöschen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Deckel auf Topf setzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. zugedeckt stehen lassen.



4 **Hähnchenbrust** in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In einem tiefen Teller mit einer Gabel 1 **Ei** mit **Salz** verquirlen. In einem 2. Teller **Dukkah** verteilen. **Hähnchenwürfel** zuerst im **Ei**, dann im **Dukkah** wenden (Dukkah gut andrücken). Dann auf **Schaschlik-Spieße** ziehen.

5 Die **Hähnchenspieße** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 15–20 Min. im Ofen knusprig garen. In einer kleinen Schüssel die 2. Hälfte des **Knoblauchs** mit **Joghurt** und ein wenig **Zitronenabrieb** verrühren, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Petersilie** grob hacken. **Basmatireis** nach Ende der Garzeit mit einer Gabel auflockern, **Petersilie** unterheben.

6 Bunten **Basmatireis** auf Tellern verteilen und „**Dukkah**“-**Hähnchenspieße** dazu anrichten. Mit ein wenig **Zitronen-Joghurtsoße** beträufeln und mit je einer **Zitronenspalte** genießen!