



ASIATISCHE HÄHNCHENSPIESSE MIT HONIG, scharfem Chili-Limetten-Reis und Grillgemüse



HELLO HONIG

Honig hat seinen Namen tatsächlich von seiner Farbe! Das indogermanische Wort, von dem unser „Honig“ abstammt, bedeutet so viel wie „der Goldfarbene“.



Hähnchenbrustfilets



Ingwer



Knoblauchzehe



Sojasoße



Jasminreis



Kokosmilch



grüne Chilischote



Limette



Frühlingszwiebeln



rote Spitzpaprika



Holzspieße



Honig

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-3 kochen

LOS GEHT'S

Wasche das **Obst** und **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 Gemüsereibe**, **1 große Pfanne**, **1 große Schüssel**, **1 kleinen Topf** und **1 Sieb**.



1 KLEINE VORBEREITUNG

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Erhitze Wasser im **Wasserkocher**.

Schale der **Limette** abreiben, danach **Limette** in Spalten schneiden. **Chili** halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Knoblauch abziehen.

Ingwer schälen.

Jasminreis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.



4 GEMÜSE BACKEN

Spitzpaprika in 1 cm dicke Ringe schneiden.

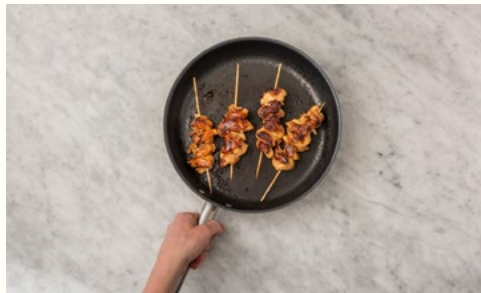
Dunkelgrünen Teil der **Frühlingszwiebeln** in feine Ringe schneiden. Weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** schräg in 3 – 4 Teile schneiden.

Paprikaringe und den weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Gemüse** dann im Ofen für 12 – 15 Min. backen, bis es an den Rändern anfängt zu bräunen.



2 FÜR DEN REIS

In einen kleinen Topf 150 ml [200 ml | 300 ml] heißes **Wasser*** und **Kokosmilch** füllen, **Chili** nach Geschmack und **Limettenschale** hinzugeben und einmal aufkochen lassen, **salzen*** und **Reis** einrühren. Deckel aufsetzen und bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Danach Topf vom Herd nehmen und **Reis** abgedeckt ca. 15 Min. quellen lassen.



5 SPIESSE ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Spieße** darin 6 – 10 Min. braten. **Spieße** aus der Pfanne nehmen und Hitze reduzieren. Restliche **Sojasoße** und **Honig** in die Pfanne geben und für 1 – 2 Min. kochen lassen, bis alles etwas eingedickt ist. **Spieße** zurück in die Pfanne geben und beiseitestellen.



3 HÄHNCHEN MARINIEREN

Hühnerbrust in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben. **Knoblauch** und **Ingwer** reiben und zum **Hähnchen** in die große Schüssel geben. Die **Hälfte** vom **Honig** und die **Hälfte** der **Sojasoße** hinzugeben und alles gut miteinander vermengen. **Hühnerbruststücke** auf 4 [6 | 8] **Holzspieße** aufspießen.



6 ANRICHTEN

Gemüse aus dem Ofen nehmen. **Reis** mit der Gabel etwas auflockern. **Reis** auf Tellern anrichten. **Spieße** auf dem **Reis** verteilen. Mit **Ofengemüse** toppen und **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen. Zuletzt mit der **Soße** aus der Pfanne beträufeln. **Limettenspalten** dazureichen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Limette BR MX	1	1	1
grüne Chilischote NL ES	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Ingwer CN BR	10 g	20 g	20 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Hähnchenbrustfilets	250 g	375 g	500 g
Honig	20 g	30 g	40 g
Sojasoße 1) 10)	40 ml	60 ml	80 ml
Holzspieße	4	6	8
rote Spitzpaprika BE NL	1	2	2
Frühlingszwiebeln DE IT	2	3	4
heißes Wasser* für Schritt 2	150 ml	200 ml	300 ml
Öl* für Schritt 4 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	574 kJ/137 kcal	3.056 kJ/731 kcal
Fett	5,17 g	27,54 g
– davon ges. Fettsäuren	2,77 g	14,77 g
Kohlenhydrate	14,83 g	78,98 g
– davon Zucker	3,29 g	17,54 g
Eiweiß	7,42 g	39,53 g
Salz	0,861 g	4,586 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 10) Sojabohnen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien MX: Mexiko DE: Deutschland IT: Italien NL: Niederlande BE: Belgien ES: Spanien CN: China

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!