

Hähnchen-Satay-Spieße

mit Knoblauch-Bohnen und Jasminreis

Hähnchenfleisch mit Erdnusssoße, lecker! Wir haben uns bei diesem Gericht für das saftige Fleisch der Oberkeule entschieden und nicht für das Filet, das am Spieß sonst immer sehr leicht trocken schmeckt. Lasst euch diese asiatische Gaumenfreude auf der Zuge zergehen!



25 min.



Stufe 2



kochen



Hähnchenoherkeul



Holzspieß



grüne Bohnen



Knohlauch



Jasminre



Limott



Frdnusshutte



Swoot Chili Sol



Soiasoße

Zutaten in Deiner Box	2P	4P
Hähnchenoberkeuleragout	ca. 250 g	ca. 500 g
Holzspieße	4	8
grüne Bohnen	200 g	400 g
Knoblauch (solo)	1/8	1/4
Jasminreis	150 g	300 g
Erdnussbutter 5)	45 g	90 g
Limette	1/2	1
Sweet Chili Soße	40 ml	80 ml
Sojasoße 1) 6)	10 ml	20 ml
Gut im Haus zu haben		
Olivenöl	1 TL	2 TL
Öl	1 EL	2 EL
Wasser	2 EL	4 EL
Salz, Pfeffer	nach Geschmack	nach Geschmack

Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

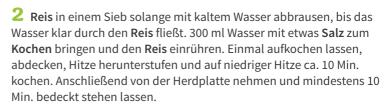
- 1) Gluten 5) Erdnüsse
- 6) Soja

Nährwerte pro Person

Kalorien: 880 kcal Kohlenhydrate: 78 g, Fett: 38 g, Eiweiß: 39 g Ballaststoffe: 3 g



1 Hähnchenschenkelragout aus dem Kühlschrank nehmen, damit diese Zimmertemperatur erreichen können. **Holzspieße** in etwas Wasser einweichen, damit sie später nicht verbrennen. **Bohnen** waschen und beide Enden abschneiden. **Knoblauch** abziehen und fein hacken.

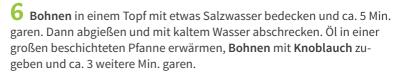




3 Hähnchen mit etwas Limettenabrieb, Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Anschließend vorsichtig auf die Spieße stecken.



- 4 Ofen auf 200 °C Grillfunktion vorheizen. Für die Sataysoße: Erdnussbutter mit Sweet Chili Soße, Sojasoße, dem Saft einer halben Limette und warmen Wasser in einer kleinen Schüssel vermengen.
- **5** Spieße auf einem mit Alufolie belegten Backblech verteilen und ca. 10 Min. auf dem höchsten Einschub des Ofens garen, dabei die Spieße ein paar Mal wenden, damit das Fleisch gleichmäßig gart.





Reis nach Ziehzeit mit einer Gabel auflockern und auf flachen Tellern verteilen. Spieße und Bohnen auf dem Reis anrichten, Fleisch mit etwas Sataysoße bedecken und genießen.