



Leichter kochen,  
besser essen!



HelloFresh.de | Kundenservice@hellofresh.de



KW 45 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)

## Spicy: Lecker gewürzte Kokos-Hähnchenspieße mit Brokkoli und Reis

Bei diesem Rezept liegt das Geheimnis wieder in der Gewürzmischung. Gewürzmischungen stellen wir meistens selber zusammen und mischen, testen und kosten jeden Tag um die Wette. Wir hoffen Deine Geschmacksknospen sind genauso begeistert wie unsere. Guten Appetit wünscht Dir Deine Sonja



35 min.



Stufe 2



Hähnchenkeulragout



Schaschlik-Spieße



Knoblauch



Gewürzmischung



Sojasoße



Zitronengras



Basmatireis



Brokkoli



Frühlingszwiebel

Zutaten in Deiner Box.....	2 Personen.....	4 Personen.....
Hähnchenkeulenragout	ca. 280 g	ca. 560 g
Schaschlik-Spieße	4	8
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Gewürzmischung 15)	7 g	14 g
(Anis, Nelken, Zimt, Chiliflocken Fenchel + Kokosflocken)		
Frühlingszwiebel	1	2
Sojasoße 1) 6)	30 ml	60 ml
Zitronengras ⊕	1/2	1
Basmatireis	150 g	300 g
Brokkoli	250 g	500 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

1) Gluten 6) Soja  
15) Kann Spuren von  
Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 548 kcal  
Kohlenhydrate: 71 g  
Fett: 12 g, Eiweiß: 38 g  
Ballaststoffe: 6 g

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

Öl, Salz, Butter

### Was zum Kochen gebraucht wird .....

Backofen, großer Topf (2, mit Deckel), Sieb, Backpapier, Backblech, große Pfanne



**1** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Hähnchenragout** aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur annehmen kann. **Spieße** in einem Teller in ein wenig Wasser einweichen.



**2** **Knoblauch** ⊕ abziehen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel **5-Spice-Gewürzmischung** mit **Sojasoße**, **Knoblauch** und 3 EL **ÖL** vermischen. **Hähnchenragoutstücke** evtl. noch einmal halbieren, in der **Gewürzmarinade** wenden und kurz darin ziehen lassen.



**3** **Zitronengras** mit dem Boden eines Topfes leicht andrücken, dann äußere Schale entfernen, waschen und in feine Ringe schneiden. **Basmatireis** in einem Sieb mit Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einem großen Topf 300 ml Wasser mit ein wenig **Salz** zum Kochen bringen. **Reis** und **Zitronengras** darin einmal aufkochen lassen, dann Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Vom Herd nehmen und mind. 10 Min. zugedeckt ziehen lassen.



**4** Mariniertes **Hähnchenfleisch** auf Spießeln verteilen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im Ofen 15–20 Min. garen.

**5** In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. **Brokkoli** waschen, in Röschen teilen, diese in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. **Brokkoli** im kochenden Wasser 3–5 Min. garen. In ein Sieb abgießen.

**6** **Frühlingszwiebel** von welchem Grün befreien, waschen und in dünne Ringe schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL **Butter** erhitzen, weißen und hellgrünen Teil der **Frühlingszwiebeln** 1 Min. darin anbraten. Dann **Brokkoli** zugeben und 2–3 Min. lang mitbraten.

**7** **Basmatireis** mit einer Gabel auflockern und 1 TL **Butter** unterrühren.

**8** **Brokkoli**, **Reis** und **Kokos-Hähnchenspieße** auf Tellern verteilen, mit grünem Teil der **Frühlingszwiebeln** bestreuen und genießen!