



# Satay-Schweine-Spieße,

dazu Knoblauchbohnen und duftiger Jasminreis



## HELLO ERDNUSSBUTTER

Ob crunchy oder cremig – Erdnussbutter ist ideal zum Verfeinern von Saßen. Dazu bringt sie viel Protein, Magnesium und Vitamin E mit sich.



Schweinelachs



Knoblauchzehe



Limette



Jasminreis



Erdnussbutter



Sweet-Chili-Sauce



Buschbohnen



Sojasoße



Holzspieße

45 Minuten

Stufe 3

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-5 kochen

Satayspieße kennt man eigentlich eher mit Hähnchenfleisch. Wieso nicht einfach einmal Schweinelachs verwenden? Der ist schön mager, steckt trotzdem voller **Proteine** und ist genauso zart wie Geflügel. Die Knoblauchbohnen bringen Farbe und Geschmack auf den Teller und in die Erdnusssoße wirst Du Dich reinlegen wollen. Übrigens: Statt im Ofen kann man die Spieße auch super auf dem Grill zubereiten. Lass Dir dieses Gericht schmecken!

Wasche **Obst, Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Zum Kochen benötigst Du **1 tiefen Teller**, eine **Zitronenpresse**, ein **Sieb**, **2 kleine Töpfe**, **1 große Schüssel**, **1 kleine Schüssel**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



## 1 VORBEREITUNG

Erhitze reichlich **Wasser** als Vorbereitung für den Reis und die Bohnen. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

**Holzspieße** in einem tiefen Teller in **Wasser** einweichen.

**Schweinelachs** in ca. 2 cm große Stücke schneiden. **Knoblauch** abziehen. Schale der **Limette** abreiben, dann **Limette** halbieren und eine Hälfte auspressen. Enden der **Buschbohnen** abschneiden.



## 4 FÜR DIE SATAYSSOSSE

In einer kleinen Schüssel **Erdnussbutter**, **Sweet-Chili-Sauce**, **Sojasoße**, **Limettensaft** und etwas warmes **Wasser** glatt rühren.



## 2 FÜR DEN REIS

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

In einen kleinen Topf heißes **Wasser\*** füllen, leicht **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Reis** einrühren, Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

Dann vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt quellen lassen.



## 5 BOHNEN GAREN

In einen zweiten kleinen Topf kochendes **Wasser** füllen, leicht **salzen\***, **Buschbohnen** hinzufügen und ca. 5 Min. garen.

Anschließend **Bohnen** in ein Sieb abgießen und kurz mit kaltem Wasser abschrecken.

Im Topf **Öl\*** auf mittlerer Stufe erwärmen, **Knoblauch** hinzupressen und **Bohnenstücke** darin ca. 5 Min. anbraten.



## 3 SPIESSE ZUBEREITEN

In einer großen Schüssel **Schweinelachsstücke** in **Limettenabrieb**, **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** marinieren.

**Schweinelachsstücke** vorsichtig auf die **Holzspieße** verteilen.

**Spieße** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und ca. 10 Min. auf dem höchsten Einschub im Backofen garen, dabei mehrfach wenden, damit das **Fleisch** gleichmäßig garen kann.



## 6 ANRICHTEN

**Jasminreis** nach der Ziehzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen.

**Spieße** und **Knoblauchbohnen** dazu anrichten, mit ein wenig **Sataysoße** beträufeln und genießen.

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Holzspieße	4	6	8
Schweinelachs	280 g	420 g	560 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	1
Limette <b>BR</b>   <b>MX</b>	1	1	1
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Jasminreis	200 g	300 g	400 g
Erdnussbutter <b>9)</b>	30 g	45 g	60 g
Sweet-Chili-Sauce	40 ml	60 ml	80 ml
Sojasoße <b>1)</b> <b>10)</b>	20 ml	30 ml	40 ml
heißes Wasser* für den Reis	300 ml	450 ml	600 ml
Öl*	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 400 g)
Brennwert	704 kJ/168 kcal	3048 kJ/729 kcal
Fett	4 g	18 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	22 g	96 g
- davon Zucker	3 g	11 g
Eiweiß	10 g	45 g
Ballaststoffe	1 g	3 g
Salz	1 g	3 g

## ALLERGENE

1) Weizen 9) Erdnüsse 10) Sojabohnen

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

## URSPRUNGLÄNDER

**BR:** Brasilien, **ES:** Spanien, **MX:** Mexiko

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
**AT** +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

*Guten Appetit!*