






Freude am Kochen-einfach gemacht!



KW 21 2017 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf    



HelloFresh.ch kundenservice@hellofresh.ch

Feurige Jamaika-Pouletspiessli mit cremigem Kokosmilch-Basmatireis und Mango-Salsa

Sehnsucht nach der Grillsaison? Dieses Rezept schmeckt auch wenn das Wetter noch nicht so gut ist. Wenn Du die Spiessli marinierst und über Nacht, in Alufolie gewickelt, ziehen lässt, sparst Du am nächsten Tag Zeit und die Spiessli schmecken sogar noch besser. En Guete!

 35 Min.

 Stufe 3

 scharf



Poulet-Innenfilets



Schaschlik-Spiessli



Zwiebel



Chilischote



Knoblauch



Limette



Frühlingszwiebeln



Gewürzmischung



Thymian



Basmatireis



Kokosmilch



Mango

Zutaten in Deiner Box* 2 Personen 4 Personen

Poulet-Innenfilets	6	12
Schaschlik-Spiessli	6	12
Zwiebel, Chili	1	1
Limette, Knoblauchzehe	1	2
Gewürzmischung 15)	3 g	6 g
Thymian ☀	5 g	10 g
Basmatireis	150 g	300 g
Kokosmilch	150 ml	300 ml
Mango	1	1
Frühlingszwiebeln	2	4

Gut im Haus zu haben

Essig, Zucker, Butter, (Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer

Nährwerte	Energie	Fett	ges. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Zucker	Eiweiss	Salz
Portion	675 kcal/2824 KJ	25 g	41 mg	72 g	4 g	18 g	37 g	6 g
100 g	113 kcal/470 KJ	4 g	7 mg	12 mg	> 1 g	3 g	6 g	1 g

* Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest welche **Zutaten** Bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter **Unsere Lieferanten**.

☀ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Was zum Kochen gebraucht wird

Zitronenraffel und -presse, kleine Schüssel, Pürierstab, Frischhaltefolie, Backofen, Backpapier, Backblech, Bratpfanne mit Deckel

Allergene

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Schon gewusst...

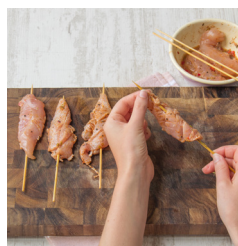
...dass Mangos ursprünglich aus Indien stammen und sind mit Pistazien und Cashews verwandt sind?



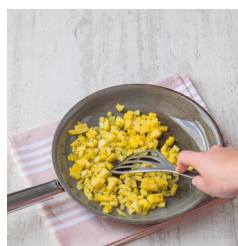
1 Schaschlik-Spiessli in einem tiefen Teller in ein wenig Wasser einweichen. Dann verbrennen sie nicht im Ofen.



2 Chili waschen und je nach gewünschter Schärfe klein schneiden. **Knoblauch** abziehen und klein schneiden. **Limette** waschen, Schale fein abraffeln und **Limette** entsaften. Die Hälfte des **Safts** mit **Limettenabrieb**, **Gewürzmischung**, **Chili**, **Knoblauch**, 2 EL **Essig**, **Salz**, **Pfeffer** und ½ EL **Zucker** mischen und mit einem Pürierstab zu einer groben **Paste** verarbeiten.



3 Jedes **Filet** mit einem scharfen Messer dreimal einschneiden, mit der **Paste** mischen und mit Frischhaltefolie bedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.



4 **Thymianblätter** vom Stiel abstreifen. **Zwiebel** abziehen und fein würfeln. **Reis** in einer Bratpfanne mit 1 TL **Butter** erwärmen. **Zwiebelwürfel** und **Thymian** dazugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Mit **Kokosmilch** und 150 ml Wasser ablöschen. Abgedeckt 10-15 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen.

5 **Filets** der Länge nach auf die **Spiessli** ziehen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. 10–15 Min. im Ofen/oder auf dem Grill garen, einmal wenden. **Mango** schälen und **Fruchtfleisch** zuerst in dünne Scheiben, dann in kleine Würfel schneiden. In einer Bratpfanne 1 EL **Olivenöl** erwärmen. **Mangowürfel** mit 2-3 EL Wasser, restlichem **Limettensaft**, **Salz**, **Pfeffer** und ½ TL **Zucker** darin 3–4 Min. anbraten.

6 **Frühlingszwiebeln** waschen, welches Grün entfernen und in feine Ringe schneiden. **Kokosmilch-Basmatireis** nach der Garzeit vom Herd nehmen und mit einer Gabel ein wenig auflockern. **Frühlingszwiebelringe** darunterheben. Zusammen mit **Jamaika-Pouletspiessli** und **Mango-Salsa** auf Tellern verteilen und geniessen.

