

Poulet-Gemüse-Spiessli mit Kokos-Soja-Sauce und Basmatireis

40 – 50 Minuten • 3.456 kJ/826 kcal • Tag 3 kochen

1



Pouletbrustfilet



Zucchini



rote Zwiebel



Basmatireis



Holzspiessli



Sesam



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Sojasauce

Gut, im Haus zu haben

Olivenöl*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Erhitze 300 ml [600 ml] Wasser im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 kleinen Topf, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleine Bratpfanne.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Zucchini	1 x 330 g	2 x 330 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Holzspiessli	4 x Stück	8 x Stück
Sesam 8)	1 x 20 g	2 x 20 g
Frühlingszwiebel	2 x 35 g	4 x 35 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g**	1 x 4 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Sojasauce 1) 10)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Olivenöl* für Schritt 1	½ EL	1 EL
Wasser* für Schritt 2	300 ml	600 ml
Öl* für Schritt 3	1 EL	2 EL
Zucker* für Schritt 5	1 TL	2 TL
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.

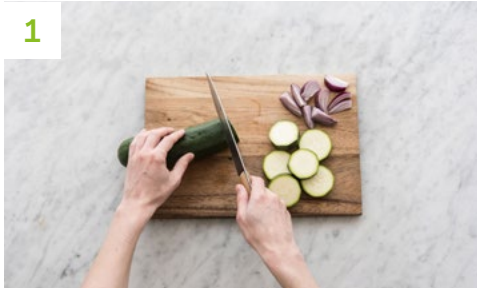
Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	455 kJ/109 kcal	3.456 kJ/826 kcal
Fett	5.20 g	39.49 g
- davon ges. Fettsäuren	3.03 g	23.02 g
Kohlenhydrate	9.84 g	74.72 g
- davon Zucker	1.63 g	12.38 g
Eiweiss	6.03 g	45.79 g
Salz	0.514 g	3.899 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 8) Sesamsamen 10) Soja.



Gemüse marinieren

Zwiebel abziehen, halbieren und die Hälften nochmals vierteln.

Zucchini in ca. 1.5 cm dicke Scheiben schneiden.

In einer grossen Schüssel **Zucchettis** und **Zwiebelspalten** mit 1/2 EL [1 EL] **Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Sesam rösten

In einer kleinen Bratpfanne **Sesam** ohne Fettzugabe rösten, bis er duftet.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.



Reis garen

Basmatireis in einem Sieb mit **kalt**em Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

300 ml [600 ml] **kochendes Wasser*** in einen kleinen Topf füllen, **salzen***, einmal aufkochen lassen und **Reis** einrühren. Abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und ca. 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Für die Sauce

Knoblauch abziehen und in einen kleinen Topf pressen.

Kokosmilch, **Sojasauce** und 1 TL [2 TL] **Zucker*** zufügen und gut verrühren. Dann bei mittlerer Hitze 5 – 6 Min. unter Rühren einkochen lassen, bis die **Sauce** schön cremig ist.

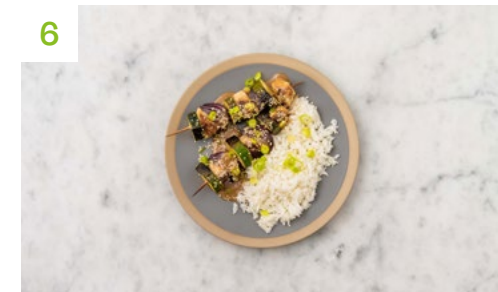


Spiesse vorbereiten

Pouletbrust in mundgerechte Stücke schneiden.

Zucchettis, **Zwiebel** und **Pouletstücke** abwechselnd auf die Spiessli stecken.

In einer grossen Bratpfanne einen 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Spiessli** darin von allen Seiten ca. 2 Min. anbraten. Anschliessend auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und auf der mittleren Schiene im Backofen 10 – 12 Min. fertig garen.



Anrichten

Basmatireis auf Teller verteilen, **Poulet-Gemüse-Spiessli** darauf anrichten, mit der **Kokos-Soja-Sauce** beträufeln und mit **Sesam** und **Frühlingszwiebelringen** bestreuen.

En Guete



Chicken and vegetable skewers with coconut soy sauce and basmati rice

40 – 50 minutes • 3.456 kj/826 kcal • Cook on days 1 – 3

1



Chicken breast fillet



Courgette



Red onion



Basmati rice



Wooden skewers



Sesame seeds



Spring onion



Garlic cloves



Coconut milk



Soy sauce

Good to have at hand

Olive oil*, sugar*, salt*, pepper*, oil*, water*

Let's get started

Wash the vegetables and dab the meat dry with kitchen roll.

Boil 300 ml [600 ml] water in the kettle.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 large bowl, 1 small pot, 1 small pot with lid, 1 sieve and 1 small frying pan.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
Courgette	1 x 330 g	2 x 330 g
Red onions	1 x 80 g	2 x 80 g
Basmati rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Wooden skewers	4 x skewers	8 x skewers
Sesame seeds 8)	1 x 20 g	2 x 20 g
Spring onion	2 x 35 g	4 x 35 g
Garlic cloves	1 x 4 g**	1 x 4 g
Coconut milk	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Soy sauce 1) 10)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Olive oil* for step 1	½ tbsp.	1 tbsp.
Water* for step 2	300 ml	600 ml
Oil* for step 3	1 tbsp.	2 tbsp.
Sugar* for step 5	1 tsp.	2 tsp.
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

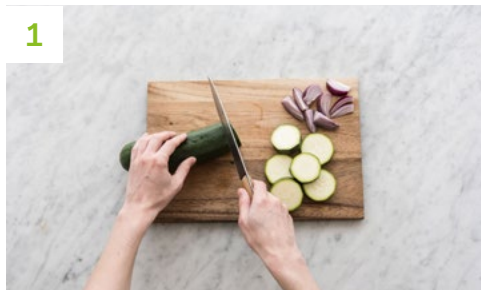
Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	455 kJ/109 kcal	3.456 kJ/826 kcal
Fat	5.20 g	39.49 g
- incl. saturated fats	3.03 g	23.02 g
Carbohydrate	9.84 g	74.72 g
- incl. sugar	1.63 g	12.38 g
Protein	6.03 g	45.79 g
Salt	0.514 g	3.899 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 1) Cereals containing gluten 8) Sesame seeds 10) Soya.

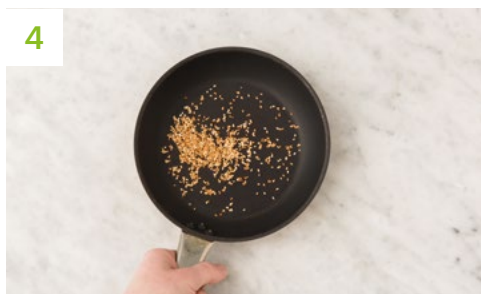


Marinate vegetables

Peel the **onion** and cut into halves, cut the halves again into quarters.

Cut **courgette** into slices approx. 1.5 cm thick.

In a large bowl, sprinkle the **courgette slices** and onion wedges with 1/2 tbsp. [1 tbsp.] **olive oil*** and season with **salt*** and **pepper***.



Roasting sesame seeds

In a small frying pan, roast the **sesame seeds** without fat until they release their aromas.

Cut the **spring onions** into thin rings.



Cook rice

Rinse **basmati rice** in a sieve with **cold water** until the water is clear.

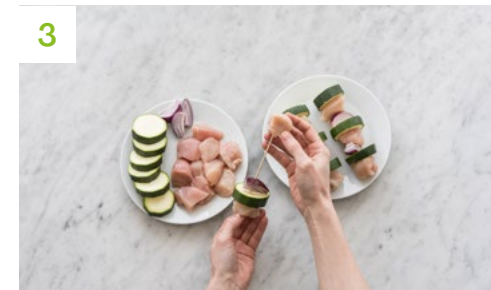
Fill a small pot with 300 ml [600 ml] **boiling water***, add **salt***, bring to the boil again, and stir in the **rice**. Leave to simmer, covered, on a low heat for approx. 10 min. Then remove from stove, leave covered, and allow to swell for approx. 10 min.



For the sauce

Peel **garlic** and press into a small pot.

Add **coconut milk**, **soy sauce** and 1 tsp. [2 tsp.] **sugar*** and stir well. Then simmer on medium heat for 5-6 min. while stirring until the **sauce** is nice and creamy.

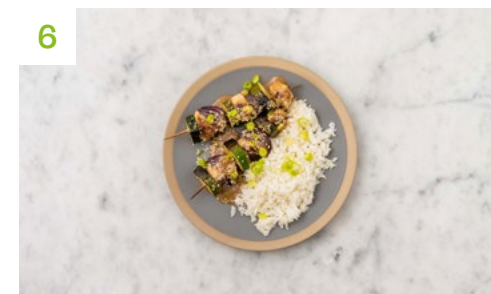


Prepare skewers

Cut the **chicken breast** into bite-sized pieces.

Push **courgette slices**, **onion wedges** and **chicken pieces** alternately onto the wooden skewers.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan and sauté the **skewers** on all sides for approx. 2 min. Then place on a baking tray lined with baking paper and cook on the middle shelf of the oven for 10-12 min.



Serve

Apportion **basmati rice** onto plates, arrange the **chicken** and **vegetable skewers** on top, drizzle with the **coconut** and **soy sauce**, and sprinkle with **sesame seeds** and **spring onion** rings.

Bon appetit!

Brochettes de poulet et de légumes avec sauce coco-soja et riz basmati

40 – 50 minutes • 3.456 kJ/826 kcal • Cuisiner dans les 1 à 3 jours

1



Blancs de poulet



Courgettes



Oignons rouges



Riz basmati



Pics à brochettes en bois



Graines de sésame



Oignons de printemps



Gousse d'ail



Lait de coco



Sauce soja

C'est parti

Laver les légumes et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

Chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 grand saladier, 1 petite casserole, 1 petite casserole avec couvercle, 1 passoire et 1 petite poêle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Courgette	1 x 330 g	2 x 330 g
Oignons rouges	1 x 80 g	2 x 80 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Brochettes en bois	4 x Pièces	8 x Pièces
Sésame 8)	1 x 20 g	2 x 20 g
Oignons de printemps	2 x 35 g	4 x 35 g
Gousse d'ail	1 x 4 g **	1 x 4 g
Lait de coco	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Sauce soja 1) 10)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Huile d'olive* pour l'étape 1	½ cs	1 cs
Eau* pour l'étape 2	300 ml	600 ml
Huile* pour l'étape 3	1 cs	2 cs
Sucre* pour l'étape 5	1 cc	2 cc

Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

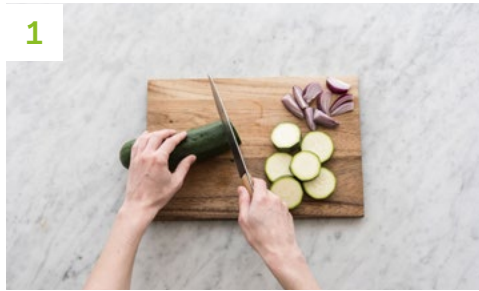
Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	455 kJ/109 kcal	3.456 kJ/826 kcal
Graisse	5.20 g	39.49 g
- dont acides gras saturés	3.03 g	23.02 g
Glucides	9.84 g	74.72 g
- dont sucre	1.63 g	12.38 g
Protéines	6.03 g	45.79 g
Sel	0.514 g	3.899 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 1) céréales contenant du gluten 8) graines de sésame 10) soja.



Faire mariner les légumes

Peler les **oignons**, les couper en deux, puis en quatre.

Couper les **courgettes** en tranches d'environ 1.5 cm d'épaisseur.

Dans un grand saladier, verser ½ cs [1 cs] d'**huile d'olive** sur les **tranches de courgette** et les morceaux d'**oignon**, puis assaisonner avec du **sel** et du **poivre**.



Faire griller le sésame

Dans une petite poêle, griller le **sésame**, sans ajouter de graisse, jusqu'à ce qu'il soit parfumé.

Trancher finement les **oignons de printemps** en rondelles.



Cuire le riz

Rincer le **riz basmati** à l'**eau froide** dans une passoire jusqu'à ce que l'**eau** qui s'écoule soit claire.

Remplir une petite casserole de 300 ml [600] ml d'**eau bouillante**, **saler**, porter à ébullition et y ajouter le **riz**. Couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer du feu et laisser gonfler env. 10 min. en laissant le couvercle.



Pour la sauce

Peler l'**ail** et le presser dans une petite casserole.

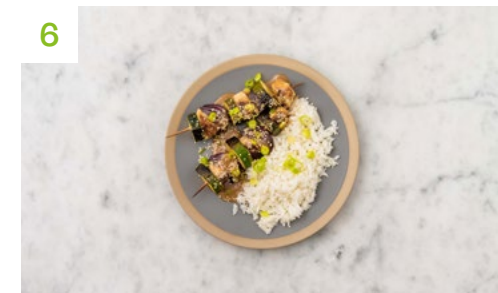
Ajouter le **lait de coco**, la **sauce soja** et 1 cs [2 cs] de **sucre***, puis bien mélanger. Faire réduire à feu moyen 5 à 6 min. sans arrêter de remuer jusqu'à ce que la **sauce** soit bien crémeuse.



Préparer les brochettes

Couper les **blancs de poulet** en petits morceaux. Piquer en alternance les **tranches de courgette**, les **morceaux d'oignon** et les **morceaux de poulet** sur les pics à **brochette**.

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** et faire dorer les **brochettes** sur toutes les faces env. 2 min. Les placer ensuite sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson et enfourner à mi-hauteur env. 10 à 12 min.



Dresser

Répartir le **riz basmati** sur les assiettes, y dresser les **brochettes de poulet** et de **légumes**, arroser de **sauce coco-soja** et saupoudrer du **sésame** et des rondelles d'**oignons de printemps**.

Bon appétit