



# Puten-Gemüse-Spieße

mit Basmatireis und Kokos-Soja-Soße



## HELLO SESAM

Sesam ist reich an Ballaststoffen und unterstützt Deinen Körper bei der optimalen Verwertung.



Putenbrust



Basmatireis



Zucchini



rote Zwiebel



Holzspieße



Sesam



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Sojasoße

40 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

Tag 1-3 kochen

Dieses Gericht ist genauso sommerlich leicht, wie der Name es vermuten lässt. Zu dem fluffigen Basmatireis und der cremigen Kokossoße harmonieren die Puten-Gemüse-Spieße perfekt. Auch eine tolle Idee für den nächsten Grillabend! Guten Appetit bei diesem **proteinreichen** Gericht.

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** 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. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 kleinen Topf**, **1 große Schüssel**, ein **Sieb**, ein **Backblech**, **Backpapier** und **1 große Pfanne**.



**1 GEMÜSE MARINIEREN**  
**Zwiebel** abziehen, halbieren und die Hälften nochmals vierteln. **Zucchini** in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. In einer großen Schüssel **Zucchinischeiben** und **Zwiebelspalten** mit ½ EL [1 EL] **Olivenöl** beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



**2 REIS GAREN**  
**Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem **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 ruhen lassen.



**3 SPIESSE VORBEREITEN**  
**Putenbrust** in mundgerechte Stücke schneiden. **Zucchinischeiben**, **Zwiebelachtel** und **Putenstücke** abwechselnd auf die Spieße stecken. In einer großen Pfanne einen 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Spieße** 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.



**4 SESAM RÖSTEN**  
In einer kleinen Pfanne **Sesam** ohne Fettzugabe rösten, bis er duftet. **Frühlingszwiebeln** in feine Ringe schneiden.



**5 FÜR DIE SOSSE**  
**Knoblauch** abziehen und in einen kleinen Topf pressen. **Kokosmilch**, **Sojasoße** und ½ EL [1 EL] **Zucker** zufügen und gut verrühren. Dann bei mittlerer Hitze 5 – 6 Min. unter Rühren einkochen lassen, bis die **Soße** schön cremig ist.



**6 ANRICHTEN**  
**Basmatireis** auf Teller verteilen, **Puten-Gemüse-Spieße** darauf anrichten, mit der **Kokos-Soja-Soße** beträufeln und mit **Sesam** und **Frühlingszwiebelringen** bestreuen.

*Guten Appetit!*

## 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
rote Zwiebel NZ	1	2
Zucchini BE	1	2
Basmatireis 15)	150 g	300 g
Putenbrust	2	4
lange Holzspieße	4	8
Sesam 11) 15)	20 g	40 g
Frühlingszwiebel DE	2	4
Knoblauchzehe CN	½ ☞	1
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Sojasoße 1) 6)	40 ml	80 ml

(Oliven-)Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].  
☞ 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. 550 g)
Brennwert	616 kJ/148 kcal	3492 kJ/835 kcal
Fett	7 g	39 g
- davon ges. Fettsäuren	5 g	25 g
Kohlenhydrate	13 g	73 g
- davon Zucker	3 g	13 g
Eiweiß	9 g	48 g
Ballaststoffe	1 g	3 g
Salz	1 g	5 g

### ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja 11) Sesam  
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

### URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, CN: China, DE: Deutschland, NZ: Neuseeland

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) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at