

Scharfe Hähnchenspieße REZEPT

Scharfe Hähnchenspieße



<?xml version="1.0"?>
ZUBEREITUNGSZEIT
26 Min
ZUTATEN
10 Stück
PORTION(EN)

2 x

Schon probiert? Schnelles Rezept für scharfe Hähnchenspieße mit Gemüse.

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Drucken (opens in same window)

ZUTATEN

- 2 Hähnchenbrüste je ca. 150g
- 4 EL Sojasauce
- 1 EL Flüssiger Honig
- Saft und Abrieb einer 1/2 Bio-Limette
- 350g Chinakohl
- 2 Tomaten

- 2 EL Pflanzenöl
- Salz zum Würzen
- 1 Kochbeutel BEN'S ORIGINAL™ Basmati Reis Kochbeutel 500g
- Frische Chili & Koriander nach Belieben

ZUBEREITUNG

1. 1

Hähnchenbrüste in mittelgroße Stücke schneiden und mit 2 EL Sojasauce, 1 EL Honig, Saft und Abrieb einer halben Limette vermengen. Chinakohl waschen, vom Strunk befreien und in kleine Stücke schneiden. Tomaten vom Strunk befreien, halbieren und ebenfalls in kleine Stücke schneiden.

- 2. 2
 - In der Zwischenzeit BEN'S ORIGINAL™ Basmati Reis im Kochbeutel nach Packungsanweisung zubereiten. Die Hähnchenstücke auf zwei Spieße stecken.
- 3. 3
 - Eine große Pfanne mit 2 EL Pflanzenöl erhitzen und die Spieße zusammen mit dem Chinakohl und den Tomaten ca. 6 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Alles dabei öfters wenden und das Gemüse mit der restlichen Sojasauce (2 EL) und Salz würzen.
- 4.4

Reis zusammen mit den Spießen und dem Gemüse anrichten. Alles mit fein geschnittener Chili und Korianderblättern garnieren. Fertig!

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 530kCAL Protein: 44 g Fett: 15 g

KATEGORIEN:

Gebratener Reis, Hähnchen, Grillen, Fettarm, Proteinreich, 15 - 30 MIN, Basmati-Reis

WEITERE REZEPTE



Puten Souvlaki Spieße mit griechischem Spinatreis

Zubereitungszeit

30 Min

Zutaten

10 Stück

MEHR DETAILS



Würzige Pute à la Peperonata

Zubereitungszeit

35 Min

Zutaten

11 Stück

MEHR DETAILS



Würzige Hähnchenspieße mit Reis

Zubereitungszeit

30 Min

Zutaten

12 Stück

MEHR DETAILS

Source URL: https://de.bensoriginal.com/recipes/scharfe-haehnchenspiesse