Scharfe Hähnchenspieße
REZEPT

Scharfe Hähnchenspieße



ZUBEREITUNGS ZEIT	26 Min
ZUTATEN	10 Stück
PORTION(EN)	2 x

Schon probiert? Schnelles Rezept für scharfe Hähnchenspieße mit Gemüse.

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. 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. In der Zwischenzeit BEN'S ORIGINAL™ Basmati Reis im Kochbeutel nach Packungsanweisung zubereiten. Die Hähnchenstücke auf zwei Spieße stecken.
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. 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



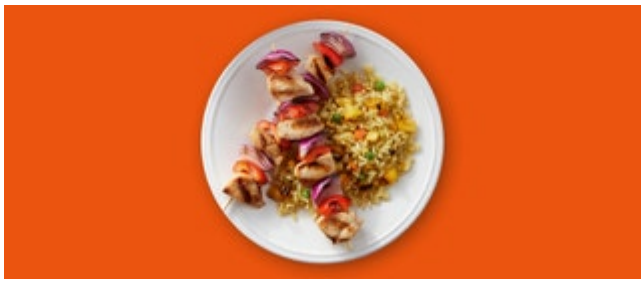
Würzige Pute à la Peperonata

Zubereitungszeit

35 Min

Zutaten

11 Stück



Würzige Hähnchenspieße mit Reis

Zubereitungszeit

30 Min

Zutaten

12 Stück

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