

MARLEY SPOON



Zarte Satay-Hähnchenbrust

auf buntem Blumenkohlreis



30-40min



3-4 Personen

Blumenkohlreis ist doch echt eine tolle Erfindung: fein gerieben und im Ofen gebacken ersetzt er lässig jede Kohlenhydratbeilage und spart dir so viele Kalorien, macht dabei aber trotzdem satt und zufrieden. Zumal er ja hier in Begleitung von zartem Hähnchenfleisch glänzen darf, das mit einer feinen Erdnuss-Tamarinden-Sauce gegart wird. Und knackige Gurken und Kirschtomaten gibt's auch noch. Hach!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵
- 2 Päckchen Erdnussbutter (Pindakaas)⁵
- 2 Päckchen Tamarindenpaste
- 1 Packung Kokosraspel
- 1 Blumenkohl
- 1 Gurke
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g frischer Koriander
- 1 rote Thai-Chilischote
- 2 unbehandelte Limetten

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Küchenpinsel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Erdnüsse (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

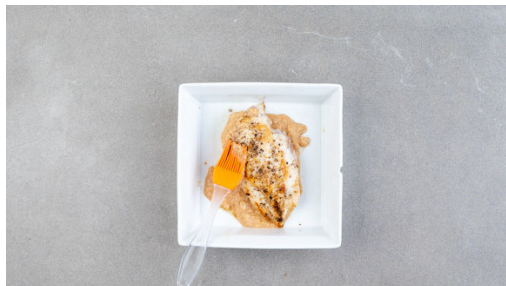
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 534.0kcal, Fett 28.0g, Eiweiß 42.5g, Kohlenhydrate 20.0g



1. Sataysauce zubereiten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem kleinen Topf 150-200ml Wasser erhitzen. Die **Erdnüsse** grob hacken. Die **Erdnussbutter**, die **Tamarindenpaste** sowie die **1/2 der Erdnüsse** einrühren und mit einem Stabmixer cremig pürieren. Ggf. etwas mehr Wasser hinzufügen. Die **Kokosraspeln** unterrühren und alles 1-2Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen.



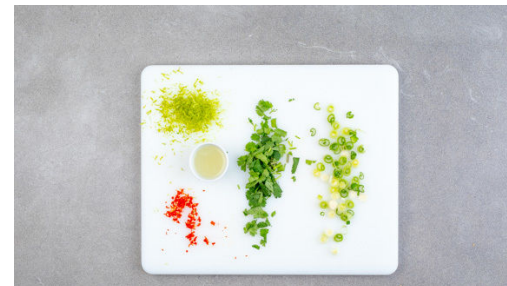
4. Fleisch garen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Anschließend von beiden Seiten mit etwas **Sataysauce** einpinseln und im Ofen 8-10Min. garen, bis das **Fleisch** durch ist.



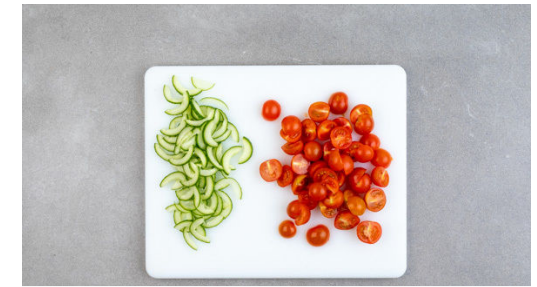
2. Blumenkohlreis zubereiten

Den **Blumenkohl** mit einer Küchenreibe grob raspeln und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausbreiten. Mit 1-2EL Olivenöl beträufeln und mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Für 6-8Min. im Ofen backen.



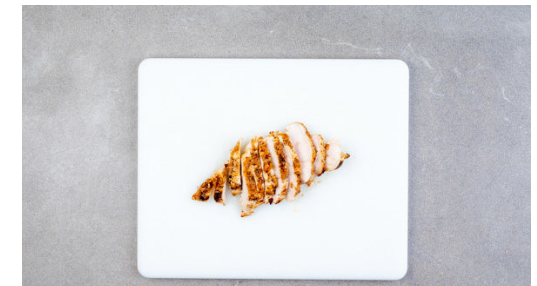
5. Lauchzwiebeln schneiden

Die **Lauchzwiebeln** in sehr feine Ringe schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** grob hacken. Die **Chilischote** halbieren, entkernen und fein hacken. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Die **Sataysauce** mit der **Limettenschale** und dem **Limettensaft** nach Geschmack verfeinern.



3. Gemüse schneiden

Die **Gurke** längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel auskratzen, dann die **Gurke** in sehr dünne Scheibchen schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren.



6. Fleisch schneiden

Den **Blumenkohlreis** auf Teller verteilen und mit den **Gurken** und den **Kirschtomaten** belegen. Das **Fleisch** in Scheiben schneiden und mit der **Sataysauce**, den **restlichen Erdnüssen**, den **Lauchzwiebeln** und dem **Koriander** auf dem **Gemüse** anrichten. Nach Belieben mit der **Chili** garnieren und servieren.