



Indonesische Gemüsespieße

mit Sataysauce und Reisnudeln



30-40min



2 Personen

Das mit der Erdnusssauce haben die in Indonesien einfach raus. Für diese schnellen Gemüsespieße werden Zucchini, Paprika und Champignons zunächst in einem feinen Mix aus Erdnussbutter, Sojasauce und Sweet-Chili-Sauce mariniert und dann im Ofen gebacken. Währenddessen bereitest du die Reisbandnudeln und den Koriander vor und schon kannst du deinen Lieben auf Indonesisch einen guten Appetit wünschen: „Nikmati hidangan anda!“

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 2 Päckchen Erdnussbutter⁵
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 25ml Sojasauce^{1,6}
- 1 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰
- 1 Zucchini
- 250g braune Champignons
- 1 rote Paprika
- 150g Reisbandnudeln
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- 4 Schaschlikspieße
- Messbecher
- Sieb

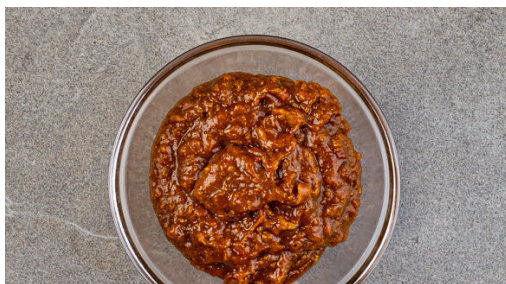
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 683kcal, Fett 23.6g, Kohlenhydrate 96.2g, Eiweiß 22.3g



1. Marinade vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Erdnussbutter** mit der **Sweet-Chili-Sauce**, der **Sojasauce** und dem **Currypulver** glatt rühren, dann den **Knoblauch** und 2-3EL Wasser unterrühren.



2. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** in ca. 1cm dünne Scheiben schneiden. Die **Pilze** ggf. säubern und halbieren. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden.



3. Gemüse marinieren

Die **Zucchini**, die **Pilze** und die **Paprika** mit $\frac{2}{3}$ der **Marinade** vermengen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen.



4. Spieße zubereiten

Das **Gemüse** abwechselnd auf 4 Schaschlikspieße ziehen. Die **Spieße** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen 12-15Min. grillen, dabei gelegentlich wenden.



5. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und gut umrühren. Den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** ohne Hitzezufuhr ca. 8Min. ziehen lassen. Inzwischen den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



6. Sauce erwärmen

Die **restliche Marinade** mit 100ml Wasser in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze 2-3Min. köcheln lassen, dabei stetig umrühren. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen, mit 2TL Pflanzenöl, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen und mit den **Gemüsespießen** anrichten. Die warme **Sauce** über die **Spieße** träufeln und nach Geschmack mit **Koriander** garniert servieren.