



Indonesische Gemüsespieße

mit Sataysauce und Vollkorn-Mie-Nudeln



30-40min



2 Personen

Das mit der Erdnussauce 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 Vollkornnudeln und den Koriander vor und schon kannst du deinen Lieben auf Indonesisch einen guten Appetit wünschen: „Nikmati hidangan anda!“

- 1 Knoblauchzehe
- 2 Päckchen Erdnussbutter ³
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 25ml Sojasauce ^{1,4}
- 1 Päckchen Madras-Currypulver ²
- 1 Zucchini
- 250g braune Champignons
- 1 Paprika
- 250g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ¹
- 10g Koriander

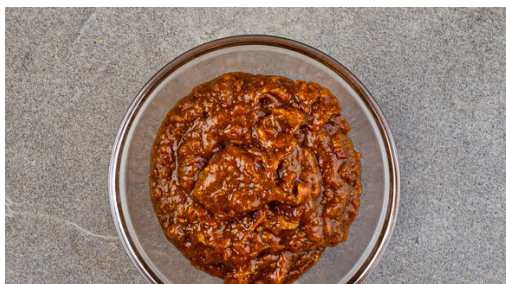
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 822kcal, Fett 24.6g,
Kohlenhydrate 119.5g, Eiweiß 30.1g



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 der **½ des Currypulvers** glatt rühren, dann den **Knoblauch** und 2-3 EL Wasser unterrühren.



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.



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.



Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. Inzwischen den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen, dann mit 2TL Pflanzenöl, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen.



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.



Die **restliche Marinade** mit 100ml Wasser in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze 2-3Min. köcheln lassen, dabei stetig umrühren. Die **Nudeln** und die **Sauce** auf Teller verteilen. Die **Gemüespieße** auf den **Nudeln** anrichten und nach Geschmack mit **Koriander** garniert servieren.