



Indonesische Gemüsespieße

mit Sataysauce und Vollkorn-Mie-Nudeln



30-40min



3-4 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!“

- 2 Knoblauchzehen
- 4 Päckchen Erdnussbutter ³
- 100ml Sweet-Chili-Sauce
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 1 Päckchen Madras-Currypulver ²
- 1 Zucchini
- 500g braune Champignons
- 2 Paprika
- 500g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ¹
- 10g Koriander

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backöfen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- kleiner Topf
- 8 Schaschlikspieße
- Messbecher
- Sieb

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

Gluten (1), Senf (2), Erdnüsse (3),
Sojabohnen (4). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

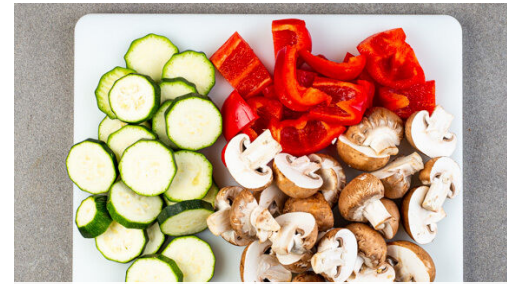
Energie 868kcal, Fett 23.6g,
Kohlenhydrate 126.0g, Eiweiß 31.6g



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 80ml Wasser unterrühren.



Das **Gemüse** abwechselnd auf 8 Schaschlikspieße ziehen. Die **Spieße** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen 12-15Min. grillen, dabei gelegentlich wenden. **Tipp:** Falls nicht alle **Spieße** auf ein Blech passen, einfach noch ein zweites Blech verwenden und die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen, sodass das **Gemüse** gleichmäßig gart.



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 1EL Pflanzenöl, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen.



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



Die **restliche Marinade** mit 200ml Wasser in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze 2-3Min. köcheln lassen, dabei stetig umrühren. Die **Nudeln** und die **Sauce** auf Teller verteilen. Die **Gemüsespieße** auf den **Nudeln** anrichten und nach Geschmack mit **Koriander** garniert servieren.