MARLEY SPOON

Indonesische Gemüsespieße

mit Sataysauce und Udon-Nudeln

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 Nudeln 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 Pck. Erdnussbutter [3]
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 25ml Tamari-Sojasauce [4]
- 1 Pck. Madras-Currypulver [2]
- 1 Zucchini
- 250g braune Champignons
- 1 Paprika
- 225g Udon-Nudeln [1]
- 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), Senf (2), Erdnüsse (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 813kcal, Fett 24.6g, Kohlenhydrate 117.4g, Eiweiß 30.3g

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 der **½ des Currypulvers** 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 **⅔ 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 kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4–6Min. 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.

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** und die **Sauce** auf Teller verteilen. Die **Gemüsespieße** auf den **Nudeln** anrichten und nach Geschmack mit **Koriander** garniert servieren.