



Indonesische Hähnchen-Gemüse-Spieße

mit Sataysauce und Udon-Nudeln



30-40min



2 Personen

Das mit der Erdnussauce haben die in Indonesien einfach raus. Für diese schnellen Spieße werden Hähnchenwürfel, 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!“

- 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
- 1 Pck. gewürfelte
Hähnchenbrust

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Energie 985kcal, Fett 32.4g,
Kohlenhydrate 118.0g, Eiweiß 55.3g



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.



Das **Fleisch** und **Gemüse** abwechselnd auf 6 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 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.



Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **Zucchini**, den **Pilzen** und der **Paprika** sowie $\frac{2}{3}$ 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 **Hähnchen-Gemüse-Spieße** auf den **Nudeln** anrichten und nach Geschmack mit **Koriander** garniert servieren.