



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!“

- 1 Knoblauchzehe
- 2 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 1 Päckchen Sweet-Chili-Sauce
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Curry-Gewürzmischung ¹⁰
- 1 Zucchini
- 1 Packung Champignons
- 1 rote Paprika
- 150g Reisbandnudeln
- 8 Schaschlik-Holzspieße
- 10g frischer Koriander

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 647kcal, Fett 19.6g,
Kohlenhydrate 92.6g, Eiweiß 20.2g



1. Marinade vorbereiten

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



4. Spieße zubereiten

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



2. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** in ca. 1cm dünne Scheiben schneiden. Die **Champignons** ggf. mit etwas Küchenkrepp oder einer Bürste säubern und halbieren. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden.



5. Reisnudeln garen

Währenddessen den Topf mit dem kochenden Wasser vom Herd nehmen und die **Reisbandnudeln** darin 7-10Min. ziehen lassen, bis sie weich sind. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen.



3. Gemüse marinieren

Die **Zucchini**, die **Champignons** und die **Paprika** in einer großen Schüssel mit **2/3 der Marinade** vermengen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen.



6. Sauce erwärmen

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