



Indonesische Gemüsespieße

mit Sataysauce und Reisnudeln



30-40min



3-4 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!“

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 3 Päckchen Erdnussbutter⁵
- 1 Päckchen Sweet-Chili-Sauce
- 2 Packungen Sojasauce^{1,6}
- 1 Päckchen Curry-Gewürzmischung¹⁰
- 1 Zucchini
- 2 Packungen Champignons
- 2 rote Paprika
- 300g Reisbandnudeln
- 16 Schaschlik-Holzspieße
- 20g frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 570kcal, Fett 16.8g, Kohlenhydrate 82.6g, Eiweiß 17.4g



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 80ml Wasser unterrühren.



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.



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.



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. **Tipp:** Falls nicht alle **Spieße** auf ein Blech passen, einfach noch ein zweites Blech verwenden und die Bleche nach der Hälfte der Backzeit austauschen, sodass das **Gemüse** gleichmäßig gart.



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.



6. Sauce erwärmen

Die **restliche Marinade** mit 150-200ml Wasser in einem kleinen Topf 2-3Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dabei stetig umrühren. Die **Reisbandnudeln** in ein Sieb abgießen, mit 1EL 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.