



Indonesische Gemüsespieße

mit Sataysauce und Vollkorn-Mie-Nudeln

⌚ 30-40min

🍴 4 Portionen

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!“

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen 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.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 858kcal, Fett 23.6g, Kohlenhydrate 123.5g, Eiweiß 31.7g



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 Currys** glatt rühren, dann den **Knoblauch** und 80ml 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 **2/3 der Marinade** vermengen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen.



4. Spieße zubereiten

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.



5. Nudeln kochen

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.



6. Sauce erwärmen

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.