



## Indonesische Gemüsespieße

mit Sataysauce und Vollkorn-Mie-Nudeln

30-40min 2 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

- 1 Knoblauchzehe
- 2 Pck. Erdnussbutter <sup>3</sup>
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 25ml Tamari-Sojasauce <sup>4</sup>
- 1 Pck. Madras-Currypulver <sup>2</sup>
- 1 Zucchini
- 250g braune Champignons
- 1 Paprika
- 250g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln <sup>1</sup>
- 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 874kcal, Fett 25.1g, Kohlenhydrate 124.3g, Eiweiß 32.2g



### 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 **1/2 des Currys** 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 **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 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 ca. 4Min. 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.