MARLEY SPOON



Indonesische Gemüsespieße

mit Sataysauce und Vollkorn-Mie-Nudeln

30-40min 4 Portionen

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 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]
- 2 Zucchini
- 500g braune Champignons
- 2 Paprika
- 500g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln [1]
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

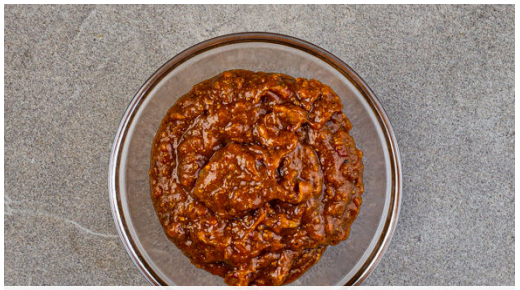
Küchenutensilien

- 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
Enthält: **Gluten** (1), **Senf** (2), **Erdnüsse** (3), **Sojabohnen** (4).

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 Currypulvers** 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 ⅔ **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.