



Indonesische Gemüsespieße

mit Sataysauce und Reisnudeln



30-40min



3-4 Personen

Das mit der Erdnusssoße 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
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 50ml Sojasauce^{1,6}
- 1 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰
- 1 Zucchini
- 500g Champignons
- 2 rote Paprika
- 300g Reisbandnudeln
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- kleiner Topf
- Schaschlikspieße
- 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 535kcal, Fett 14.9g, Kohlenhydrate 82.8g, Eiweiß 18.1g



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 dem **Currypulver** glatt rühren, dann den **Knoblauch** und 80ml Wasser unterrühren.



4. Spieße zubereiten

Das **Gemüse** abwechselnd auf die **Holzspieße** 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.



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.



5. Reisnudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und gut umrühren. Den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** ohne Hitzezufuhr ca. 8Min. ziehen lassen. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen.



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.



6. Sauce erwärmen

Die **restliche Marinade** mit 150-200ml Wasser in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze 2-3Min. köcheln lassen, dabei stetig umrühren. Die **Reisbandnudeln** in ein Sieb abgießen, mit 1EL Pflanzenöl, 1/2TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen und mit den **Gemüsespießen** anrichten. Die warme **Sauce** über die **Spieße** träufeln und nach Geschmack mit **Koriander** garniert servieren.