



Indonesische Gemüsespieße

mit Sataysauce und Udon-Nudeln



30-40min



2 personen

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 Nudeln und den Koriander vor und schon kannst du deinen Lieben auf Indonesisch einen guten Appetit wünschen: „Nikmati hidangan anda!“

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 2 zakjes pindakaas ⁵
- 50ml zoete chilisaus
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰
- 1 courgette
- 250g kastanjechampignons
- 1 paprika
- ¹
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 10ml plantaardige olie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- kleine kookpan
- satéprikkers
- maatbeker
- zeef of vergiet

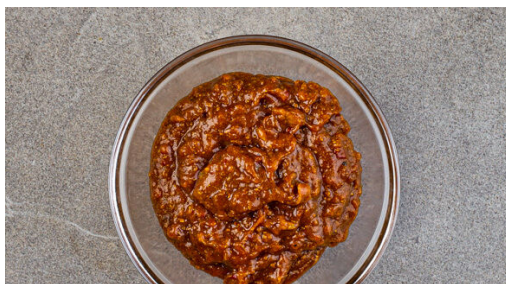
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 683kcal, vet 23.6g, koolhydraten 96.2g, eiwit 22.3g



1. Marinade voorbereiten

Den Backofen met Grillfunctie oder Ober-/Unterhitze 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 2-3EL Wasser unterrühren.



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.



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. Nudeln kochen

Die **½ der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 5-6Min. 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.



3. Gemüse marinieren

Die **Zucchini**, die **Pilze** und die **Paprika** mit **⅔ der Marinade** vermengen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **½ der Nudeln** zum Kochen bringen.



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.