

Gemüsespieße mit Erdnuss Satay (Feb10)

Schritt 1

Wasche das Gemüse ab. Erhitze 150 ml [225 ml/300 ml] Wasser im Wasserkocher. Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du ein Sieb, 2 kleine Töpfe (mit Deckel), eine Knoblauchpresse, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel, eine Gemüsereibe und eine Saftpresse. Jasminreis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf heißes Wasser* und Kokosmilch füllen, einmal aufkochen lassen, salzen*, Reis einrühren, Deckel aufsetzen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Danach Topf vom Herd nehmen und Reis abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.

Schritt 2

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. Ingwer schälen, fein reiben und zum Knoblauch geben. Limette halbieren und entsaften. 2/3 der Erdnussbutter, Sojasoße, Sweet-Chili-Sauce, Rohrohrzucker, 1 EL Limettensaft und Gewürzmischung glatt rühren.

Schritt 3

Enden der Zucchini abschneiden, Zucchini längs halbieren und in 1 cm breite Halbmonde schneiden. Braune Champignons halbieren. Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und Paprikahälften in 2 cm große Würfel schneiden.

Schritt 4

Geschnittenes Gemüse in eine große Schüssel geben und mit 2/3 der vorbereiteten Marinade vermischen. Gemüse auf die Holzspieße stecken.



Zutaten

- 20 ml Sweet-Chili Soße
- 4 Holzspieße
- 20ml Sojasoße
- 1 Paprike rot
- 150ml Kokosmilch
- 20g Ingwer
- 20g geröstete Erdnüsse
- 100g braune Champignons
- 45g Erdnussbutter
- 1 Knoblauchzehen
- 1 Zucchini
- 150g Jasminreis
- 1/2 Limette
- 2g Gewürzmischung
- 2g brauner Zucker

Spieße auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Backofen ca. 15 Min. backen.

Schritt 5

Erdnüsse grob hacken. In einem kleinen Topf restliche Marinade, restliche Erdnussbutter und Wasser* (siehe Zutatenliste) glatt rühren und mit gehackten Erdnüssen ca. 5 Min. köcheln lassen. Sataysoße mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.