



Schwierigkeit mittel



2 - 3 Portionen



Vorbereitung 30 min.
Backzeit Air Fryer 10 min.
Backzeit Backofen 20 min.

Zutaten

Spieße

- 6 - 8 Holzspieße
- 2 kleine Zucchini
- 1 Paprika
- 200 g Champignons

Marinade

- 2 Zehen Knoblauch
- 2 cm Ingwer
- 3 EL Süß-saure Sauce
- 3 EL Sojasauce
- 3 EL Erdnussbutter
- 5 EL Erdnüsse
- 2 TL Currypulver
- 2 TL brauner Zucker
- Salz, Pfeffer

Tipp

Wenn ihr den Reis nicht auf dem Herd zubereitet, wird er euch nie mehr anbrennen! Ihr könnt jedoch auch den Backofen statt der Mikrowelle nutzen: Umluft 200°C. Nach 15 Minuten umrühren und weitere 10 Minuten garen.

ingridhalder.de

SATAY SPIEßE

Die Besonderheit von diesem Rezept ist, daß ich meine Satay-Spieße aus Gemüse mache. Daher sehr gesund und wer Erdnüsse mag, wird das Rezept mögen.

Zubereitung

Spieße

- Die Pilze vierteln. Die Paprika in Würfel schneiden. Die Zucchini in dicke Scheiben schneiden.
- Das Gemüse mit der Marinade vermischen und abwechselnd aufspießen. Im Deluxe Air Fryer auf 2 Gitter legen, oder aber auf den vorgeheizten Zauberstein Plus im Backofen (Ober/Unterhitze 220°C, 20 Minuten) backen.

Marinade

- Den Knoblauch durch die Knoblauchpresse pressen, den Ingwer schälen und ebenfalls durch die Presse drücken. Dann das Gemüse mit der Marinade vermischen. Nach dem Marinieren wird von der Marinade noch mind. 2/3 übrig bleiben. Diese Sauce wird zwischenzeitlich in einem kleinen Topf mit 150ml Wasser für ca. 10 Min. eingekocht, bis diese sehr dickflüssig geworden ist. Mit dem Super-Hacker die Erdnüsse grob hacken und Schluss in die Sauce dazu geben. Die Sauce gebe ich beim Anrichten über die Spieße.

Tipp

Ich esse als Beilage sehr gerne Kokosreis dazu. Diesen mache ich im kleinen Zaubermeister:

- Je 1 große Tasse Wasser/Kokosmilch/Basmati- oder Jasminreis und eine Prise Salz in den kleinen Zaubermeister geben.
- Mit dem Deckel verschließen und 5 Minuten in die Mikrowelle (bei max. Leistung). Dann umrühren und weitere 5 Minuten garen.
- Den Reis ziehen lassen, bis die Spieße fertig sind.

