



Gegrillte Teriyaki-Champignon-Spieße mit Pak Choi und Erdnusssauce



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------|-------|
| Champignons, braun | 800 g |
| Ingwer, frisch | 10 g |
| Knoblauchzehen | 2 St. |
| Pak Choi | 400 g |
| Petersilie, frisch | 10 g |
| Sojasauce | 12 EL |
| Zuckerrübensirup | 2 EL |
| Öl | 2 EL |
| Bananen | 2 St. |
| Bio Limetten | 1 St. |
| Erdnuskerne | 75 g |
| Wasser | 75 ml |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Messbecher, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab, Spieße

1. Grill anheizen. Champignons gegebenenfalls mit Küchenkrepp säubern und Stiele entfernen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Pak Choi waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken.
2. In einer Schüssel 8 EL Sojasauce, Zuckerrübensirup, Knoblauch und Ingwer zu einer Teriyakisauce verrühren.
3. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Limette halbieren und Saft auspressen. In einem Messbecher mit dem Stabmixer Bananen, Erdnuskerne, Wasser, 1 EL Sojasauce, 1 EL Limettensaft fein pürieren.
4. Auf einer Alugrillschale auf dem heißen Grill ca. 5–8 Min. rundherum grillen, dabei mehrmals mit Öl bepinseln. Pak Choi zugeben und weitere ca. 4 Min. grillen. Mit Teriyakisauce ablöschen und ca. 2 Min. einkochen lassen. Bei Bedarf noch einmal mit Marinade bepinseln.
5. Grillspieße und Pak Choi auf Tellern anrichten, Erdnusssauce dazugeben und mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Natürlich kannst du die Spieße auch in einer Pfanne zubereiten. Dazu in einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Spieße ca. 9–10 Min. garen.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 309 kcal |
| Kohlenhydrate | 33 g |
| Eiweiß | 14 g |
| Ballaststoffe | 9 g |
| Fette | 14 g |