Rezept

Gemüsespieße mit Erdnuss-Sauce

Ein Rezept von Gemüsespieße mit Erdnuss-Sauce, am 15.08.2025

Zutaten

- **6** Kirschtomaten
- **1** rote und gelbe Paprikaschote
- **1 EL** Olivenöl
- Saft von 1/2 Zitrone
- **1** Schalotte
- **2 TL** Olivenöl
- Pfeffer
- **6** Schaschlikspieße
- **200 g** Zucchini
- **1-2** Frühlingszwiebeln
- **2 EL** Erdnussmus (Fertigprodukt; aus dem Glas)
- **2 EL** Kokossahne
- **3** Kirschtomaten
- Zucker
- Jodsalz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Stück (Reicht für 6 kleine oder 3 große Esser) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 95 kcal

Zubereitung

1. Für die Spieße die Tomaten waschen, die Zucchini waschen, eventuell längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in 1-2 cm große Quadrate schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Nun das Gemüse abwechselnd auf die Schaschlikspieße stecken, mit dem Olivenöl bestreichen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. dünsten, dabei gelegentlich wenden.

2. Inzwischen für die Sauce Erdnussmus, Zitronensaft und Kokossahne verrühren.

3. Die Schalotte schälen, Tomaten waschen und beides in feine Stücke schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin glasig dünsten. Tomaten zugeben und ca. 5 Min. dünsten, abkühlen lassen. Schalotten-Tomaten-Gemisch und Erdnussmus mit 1 Prise Zucker in einen Mixbecher geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Sauce mit Pfeffer und Jodsalz abschmecken.