



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, 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