



Knusper-Tempeh auf Reisbandnudeln

mit Gemüse und Erdnussssauce



20-30min



2 Personen

Eine bunte Schüssel köstlich-veganes Feierabendglück! Auf leckeren Reisbandnudeln servierst du würzigen Tempeh, knackig-frisches Gemüse und eine Sauce mit Erdnussbutter und Ingwer, die alles vorzüglich verbindet. Lauchzwiebeln und geröstete Erdnüsse on top und alles ist gut.

Was du von uns bekommst

- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Packung Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 1 Packung Tempeh ^{11,13}
- 150g Reisbandnudeln
- 1 rote Paprika
- 1 Minigurke
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 1 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11), Lupinen (13). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 889kcal, Fett 40.0g, Kohlenhydrate 91.7g, Eiweiß 41.9g



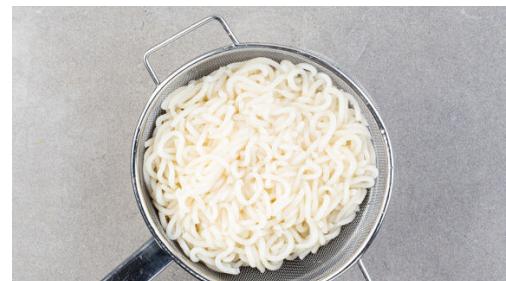
1. Tempeh würzen

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **1/2 des Ingwers** mit der **Hoisinsauce** verrühren und den **Tempeh** untermengen.



2. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne, kurze Streifen schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



4. Nudeln kochen

Inzwischen die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und gut umrühren. Den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** ohne Hitzezufuhr ca. 8Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



5. Garnitur vorbereiten

Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden und mit den **Erdnüssen** mischen. Den **restlichen Ingwer** mit der **Erdnussbutter** verrühren, dann nach und nach die **Sojasauce**, 1EL Pflanzenöl, 1EL (hellen) Essig und 1EL Wasser zugeben und alles zu einem glatten **Dressing** verrühren.



3. Tempeh braten

Den **Tempeh** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2TL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 5-6Min. anbraten, dabei ab und an umrühren, sodass der **Tempeh** gleichmäßig bräunt.



6. Anrichten und servieren

Die **Nudeln** in einem Sieb abtropfen lassen und auf tiefe Schalen oder Teller verteilen. Den **Spinat** mit ca. **1/4 des Dressings** vermengen und mit dem **Tempeh**, den **Paprikastreifen** und den **Gurken** auf den **Nudeln** anrichten. Mit dem **Lauchzwiebel-Erdnuss-Mix** garnieren und mit dem **restlichen Dressing** servieren.