



Knuspriger Tempeh mit Basmatireis

und pikanten Kokos-Bohnen



30-40min



2 Personen

Der indonesische Klassiker Tempeh ist in Deutschland noch nicht sehr bekannt, dabei lohnt es sich unbedingt, den besonders eiweißhaltigen Fleischersatz kennenzulernen! Das Produkt wird heute längst nicht mehr nur aus fermentierten Sojabohnen hergestellt, sondern auch aus regional wachsenden Bio-Lupinen. Eine echtes Entdeckermahl mit grünen Bohnen in einer pikanten Kokossauce, lockerem Reis und einem knackigen Salat.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Minigurke
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Galgant
- 150g Basmatireis
- 1 Packung Tempeh ^{11,13}
- 1 Packung Ketjap Manis ⁶
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 250ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Den Salat vor dem Servieren ggf. abgießen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 919kcal, Fett 44.9g, Kohlenhydrate 101.0g, Eiweiß 29.5g



1. Bohnen kochen

In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Bohnen** zum Kochen bringen. Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** halbieren. In das kochende Wasser geben und 5-7Min. kochen, bis die **Bohnen** gerade gar sind. In ein Sieb abgießen und beiseitestellen. Den Topf aufbewahren.



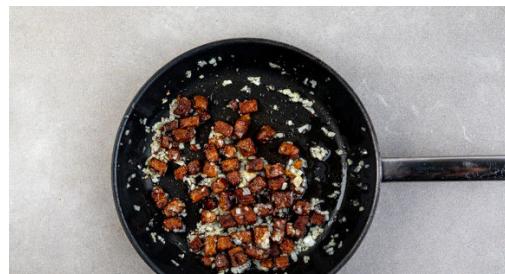
2. Salat zubereiten

Die **Gurke** und die **Karotte** mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden und in einer Schüssel mit 1/2TL Salz vermengen. Ca. 5Min. ziehen lassen, dann das überschüssige Wasser abgießen. Mit 1-2EL Essig und 1TL Zucker vermengen und beiseitestellen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Galgant** schälen und fein reiben.



3. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Tempeh braten

Den **Tempeh** und die **1/2 der Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. rundum anbraten. Die **1/2 des Knoblauchs** und die **1/2 des Galgants** dazugeben und 1Min. mitbraten.



5. Sauce zubereiten

In dem kleinen Topf die **restlichen Zwiebeln**, den **restlichen Knoblauch** und den **restlichen Galgant** mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Die **1/2 des Ketjap Manis** und **1EL Sambal Oelek** unterrühren und mit der **Kokosmilch** ablöschen. Unter Rühren einmal aufkochen und 3-5Min. köcheln lassen. Die **Bohnen** hinzugeben und ca. 1Min. erwärmen.



6. Tempeh verfeinern

Das **restliche Ketjap Manis**, **1-2TL Sambal Oelek**, **1/2-1TL Zucker**, **1-2EL Essig** und **2EL Wasser** zum **Tempeh** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 3-4Min. mitbraten, bis der **Tempeh** mit einer klebrigen Schicht überzogen ist. Mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Sambal Oelek** abschmecken. Den **Reis** mit dem **Tempeh**, den **Bohnen** und dem **Salat** anrichten und servieren.