

## Knuspriger Tempeh mit Basmatireis

und pikanten Kokos-Bohnen



30-40min



3-4 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

- 2 Packungen grüne Bohnen
- 1 Minigurke
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Galgant
- 300g Basmatireis
- 2 Packungen Tempeh <sup>11,13</sup>
- 2 Packungen Ketjap Manis <sup>6</sup>
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 250ml Kokosmilch

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- große 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 742kcal, Fett 30.2g, Kohlenhydrate 92.4g, Eiweiß 27.4g



**1. Bohnen kochen**

In einem mittelgroßen 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.



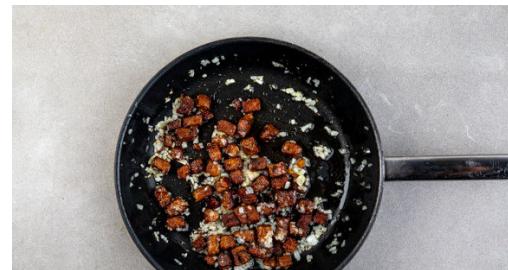
**2. Salat zubereiten**

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 zweiten mittelgroßen Topf 600ml 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 großen 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 aufbewahrten 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**, **2-3TL Sambal Oelek**, 1/2-1TL Zucker, 1-2EL Essig und 3EL 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.