



Knusper-Tempeh auf Udon-Nudeln

mit Gemüse und Erdnussssauce



20-30min



3-4 Personen

Eine bunte Schüssel köstlich-veganes Feierabendglück! Auf leckeren Udon-Nudeln 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

- 2 Stück frischer Ingwer
- 2 Packungen Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 2 Packungen Tempeh ⁶
- 300g Udon-Nudeln ¹
- 2 rote Paprika
- 1 Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 2 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 2 Packungen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große 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). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 904kcal, Fett 38.0g, Kohlenhydrate 96.0g, Eiweiß 46.5g



1. Tempeh würzen

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **1/2 des Ingwers** mit der **Hoisinsauce** verrühren. Den **Tempeh** in 1-2cm große Würfel schneiden und mit der **Würzsauce** vermengen.



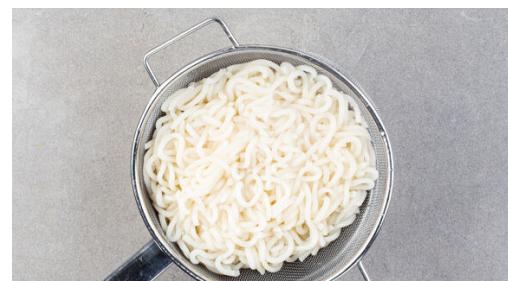
2. Gemüse schneiden

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.



3. Tempeh braten

Den **Tempeh** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 5-6Min. anbraten, dabei ab und an umrühren, sodass der **Tempeh** gleichmäßig bräunt. **Tipp:** Wer nicht das ganze **Gemüse** roh essen möchte, kann die **Paprika** in kleine Würfel schneiden und mit dem **Tempeh** anbraten.



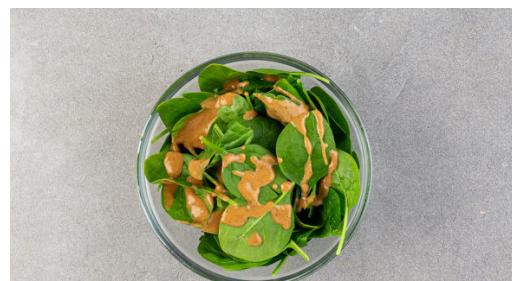
4. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



5. Garnitur vorbereiten

Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden und mit den **Erdnüssen** mischen. Den **restlichen Ingwer** mit der **Erdnussbutter** verrühren, dann nach und nach die **Sojasauce**, 2EL Pflanzenöl, 2EL (hellen) Essig und 2EL Wasser zugeben und alles zu einem glatten **Dressing** verrühren.



6. Anrichten und servieren

Die **Nudeln** 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.