



Knusper-Tempeh auf Udon-Nudeln

mit Gemüse und Erdnusssoße



20-30min



2 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

- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Packung Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 1 Packung Tempeh ⁶
- 300g Udon-Nudeln ¹
- 1 rote Paprika
- 1 Gurke
- 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). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 981kcal, Fett 42.3g, Kohlenhydrate 101.6g, Eiweiß 51.0g



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 **1/2 der 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 mittelgroßen Pfanne mit 1-2TL 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 **1/2 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.

Tipp: Wer großen Hunger hat, kann auch mehr **Nudeln** verwenden.



5. Garnitur vorbereiten

Die **Lauchzwiebel** in feine 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.



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.