



Knusper-Tempeh auf Udon-Nudeln

mit Gemüse und Erdnussauce



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.

- 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

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

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



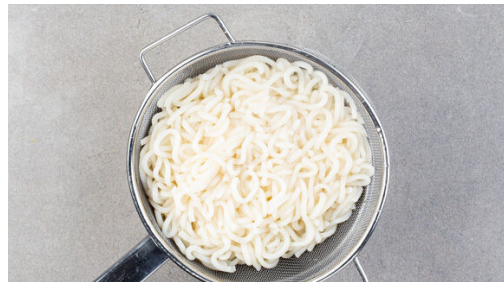
Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **1/2 des Ingwers** mit der **Hoisinsauce** verrühren. Den **Tempeh** in 1-2cm große Würfel schneiden und mit der **Würzsauc** vermengen.



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.



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.



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.



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.



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.