



Tempeh-Nudelpfanne indonesische Art

mit Sambal-Erdnüssen und Thai-Basilikum



ca. 25min



2 Personen

Dies ist mal wieder eines der Gerichte, die sich beim ersten Begutachten nicht sofort erschließen - in der Praxis aber mit drei Bissen verschlungen sind. Die leckere Fusion-Pfanne mit Tempeh, Spaghetti, pikante Sauce und aromatischem Thai-Basilikum entstammt dem verrückt-genialen Wissenschaftlerhirn unserer Köchin Elisabeth und ist definitiv einen Versuch wert. Vegan und superfix gemacht ist sie auch noch! Was will man mehr?

Was du von uns bekommst

- 250g Spaghetti 1
- 1 Packung Tempeh 6
- 2 Päckchen Ketjap Manis 6
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen Erdnussbutter 5
- 250ml Kokosmilch
- 1 Päckchen Erdnüsse, geröstet & gesalzen 5
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 10g frisches Thai-Basilikum
- 1 unbehandelte Limette

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

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). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1156kcal, Fett 51.8g, Kohlenhydrate 133.2g, Eiweiß 40.6g



1. Tempeh anbraten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **1/2 des Tempeh** grob raspeln und in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze unter Rühren 3-4Min. anbraten. Die **1/2 des Ketjap Manis** einröhren und kräftig mit Pfeffer sowie 1/2TL Salz und 1 Prise Zucker würzen. Aus der Pfanne nehmen, die Pfanne aufbewahren.



4. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Erdnussbutter** mit dem **restlichen Ketjap Manis** glatt rühren.



3. Sauce zubereiten

Die Pfanne erneut stark erhitzten und darin die **Paprika**, die **Zucchini** und die **Zwiebelringe** mit 1 Prise Salz unter Rühren ca. 1Min. anbraten. Die **Kokosmilch** und die **Erdnussbutter-Ketjap-Manis-Mischung** zufügen und unter Rühren zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die **Sauce** bei niedriger Hitze 4-5Min. köcheln lassen.



5. Erdnüsse verfeinern

Die **Erdnüsse** grob hacken und mit **1/3 des Sambal Oelek** vermengen. Das **Thai-Basilikum** grob schneiden. Die **Limette** in Spalten schneiden.



6. Nudelpfanne mischen

Die **Nudeln** mit der **Sauce**, dem **Gemüse** und dem **Tempeh** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Tempeh-Nudelpfanne** mit dem **Thai-Basilikum** und nach Wunsch mehr **Sambal Oelek** garniert servieren und die **Limettenspalten** dazu reichen.