



Sesam-Tempeh auf Brokkoli-Nudeln

mit cremiger Erdnusssauce



30-40min



2 Personen

Tempeh als pflanzliche Proteinquelle aus Asien wird auch hierzulande immer beliebter - und das ist kein Wunder! Tempeh ist nämlich nicht nur super gesund und lecker, er sieht auch noch gut aus. Vor allem, wenn er wie hier in würziger Teriyakisauce karamellisiert und mit Sesam bestreut daherkommt! Dazu servieren wir angebratene Pilze sowie Brokkoli und Nudeln in aromatischer Erdnusssauce. So geht schneller Feierabendgenuss!

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 300g Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 50ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 1 Packung Tempehwürfel ⁶
- 250g braune Champignons
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- großer Topf
- große Pfanne
- Sieb
- Messbecher

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

Energie 1002kcal, Fett 48.7g,
Kohlenhydrate 121.3g, Eiweiß 57.3g



1. Gemüse schneiden

A black frying pan with a black handle, containing several small, browned, cubed pieces of food, possibly chicken or tofu, arranged in a cluster. The pan is set against a light gray background.

4. Tempeh verfeinern

A top-down view of a stainless steel pot filled with a clear broth, numerous green broccoli florets, and a portion of thin, light-colored noodles. The pot has two handles and is set against a neutral, light-colored background.

2. Brokkoli & Nudeln kochen

5. Sauce zubereiten

3. Tempeh braten

A top-down view of a black wok containing a stir-fry. The ingredients include bright green broccoli florets, light brown sliced mushrooms, and a large portion of white bean sprouts with thin, yellowish roots. The wok has a black handle on the right side and a silver-colored metal handle on the left. The background is a plain, light gray surface.

6. Fertigstellen & servieren

Die **Nudeln** und den **Brokkoli** in die Pfanne geben, mit der **Sauce** vermengen und ca. 1Min. erwärmen. Die **Brokkoli-Nudeln** auf tiefe Teller verteilen, den **Tempeh** darauf anrichten und mit den **Erdnüssen** garniert servieren.