



## 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!

## Was du von uns bekommst

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

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sieb
- Messbecher

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.

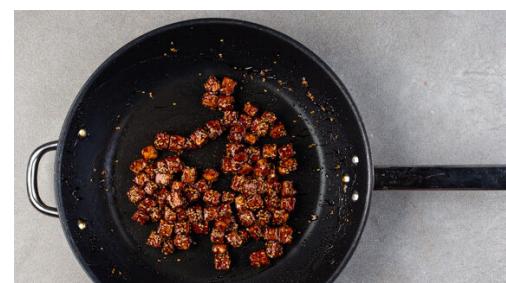
### Nährwertangaben pro Portion

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



### 1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** und den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und in 0,5-1cm dünne Scheiben schneiden.



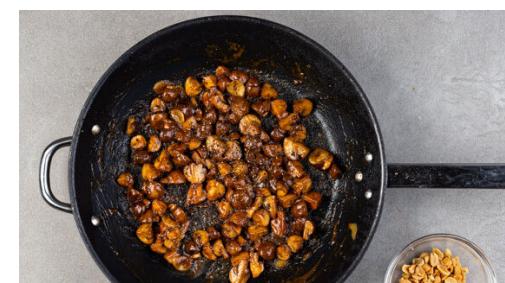
### 4. Tempeh verfeinern

Die **Teriyakisauce** hinzufügen, sobald der **Tempeh** goldbraun und knusprig ist. Noch mal ca. 1Min. braten, die **Sauce** einköcheln lassen und dabei die Pfanne hin und her bewegen, sodass der **Tempeh** gleichmäßig von **Sauce** bedeckt wird. Vom Herd nehmen, mit dem **Sesam** vermengen und auf einem Teller warm halten. Die Pfanne nicht auswischen.



### 2. Brokkoli & Nudeln kochen

Den **Brokkoli** und **3/4 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4-5Min. bissfest kochen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch mehr **Nudeln** verwenden. Mit einem Messbecher **100ml Kochwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** und den **Brokkoli** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



### 5. Sauce zubereiten

Die **Champignons** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 4Min. anbraten, dann den **Knoblauch** dazugeben und noch mal ca. 1Min. braten. Die **Erdnussbutter**, die **Sojasauce** und 2EL Wasser hinzufügen und alles gut vermengen. Ggf. etwas **Kochwasser** dazugeben, ca. 2Min. köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Erdnüsse** grob hacken.



### 3. Tempeh braten

Die **Teriyakisauce** mit 3EL Wasser verrühren. Den **Tempeh** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 5Min. rundum goldbraun anbraten. Dabei nur gelegentlich wenden. Die **Champignons** vierteln.



### 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.