



Knusprig-süßer Tempeh

mit Jasminreis und Karotten-Erdnuss-Salat



ca. 25min



3-4 Personen

Als leckere Fleisch-Alternative hat sich Tempeh auch hierzulande schon längst und zu Recht einen Namen gemacht. Heute gibt es die aus Lupinen hergestellte Leckerei in einem verführerisch-süßen Gewand aus frischem Ingwer, Hoisin-, Sweet-Chili- und Sojasauce, die auch hervorragend zu den Champignons passt. Serviert wird das Ganze auf einem Bett aus Jasminreis und mit einem frischen Karottensalat inklusive knuspriger Erdnüsse.

Was du von uns bekommst

- 400g Jasminreis
- 2 Karotten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 100g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 2 Packungen Lupinen-Tempehwürfel ^{11,13}
- 400g geschnittene Champignons
- 1 Stück Ingwer
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 100ml Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 1 Päckchen Sweet-Chili-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl & Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- 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), Lupinen (13). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 914kcal, Fett 34.6g, Kohlenhydrate 115.1g, Eiweiß 35.4g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Tempeh und Pilze braten

Den **Tempeh** in derselben Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. rundum goldbraun braten. Den **Tempeh** herausnehmen, die **Pilze** in die Pfanne geben und ca. 5Min. braten, bis die Flüssigkeit größtenteils verdampft ist und die **Pilze** goldbraun sind.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden. Den **weißen Teil der Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Karottenstreifen**, die **weißen Lauchzwiebelringe** und den **Knoblauch** mit den **Chiliflocken**, 1TL Zucker, 1/2TL Salz sowie 2EL (hellem) Essig in eine hitzebeständige Schale geben.



5. Sauce zubereiten

Den **Ingwer** schälen, fein reiben und mit der **Sojasauce**, der **Hoisinsauce**, der **Sweet-Chili-Sauce** sowie 1EL Wasser verrühren. Den **grünen Teil der Lauchzwiebel** grob schneiden.



3. Erdnüsse braten

Die **Erdnüsse** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 1-2Min. appetitlich braun anbraten. Die heißen **Erdnüsse samt Öl** über den **Karottensalat** gießen und gut vermengen.



6. Anrichten und servieren

Den **Tempeh** und die **Sauce** zu den **Pilzen** in die Pfanne geben und köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist. Den **Reis** auf Teller verteilen, den **Tempeh** und den **Karotten-Erdnuss-Salat** darauf anrichten und mit den **grünen Lauchzwiebeln** garniert servieren.