



Knuspriger Tempeh mit Basmatireis

und pikanten Kokos-Bohnen



30-40min



3-4 Personen

Der indonesische Klassiker Tempeh ist in Deutschland noch nicht sehr bekannt, dabei lohnt es sich unbedingt, den besonders eiweißhaltigen Fleischersatz kennenzulernen! Dabei wird das Produkt heute längst nicht mehr nur aus fermentierten Sojabohnen hergestellt, sondern auch aus regional wachsenden Bio-Lupinen. Eine echtes Entdeckermahl mit grünen Bohnen in einer pikanten Kokossauce, lockerem Reis und einem knackigen Salat.

Was du von uns bekommst

- 250g grüne Bohnen
- 1 Gurke
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 300g Basmatireis
- 2 Packungen Lupinen-Tempehwürfel ^{11,13}
- 50ml Ketjap Manis ⁶
- 25ml Sambal Oelek
- 200ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- 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.

Kochtipp

Den Salat vor dem Servieren ggf. abgießen.

Allergene

Sojabohnen (6), Sesamsamen (11), Lupinen (13). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 734kcal, Fett 29.0g, Kohlenhydrate 92.2g, Eiweiß 26.5g



1. Bohnen kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Bohnen** zum Kochen bringen. Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** halbieren. In das kochende Wasser geben und 5-7Min. kochen, bis die **Bohnen** gerade gar sind. In ein Sieb abgießen und beiseitestellen. Den Topf aufbewahren.



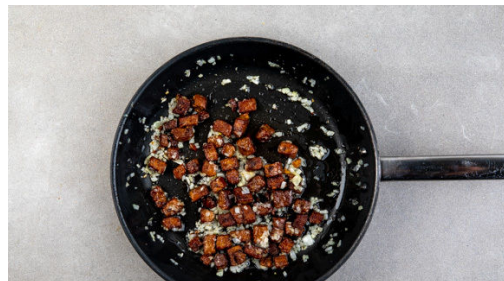
2. Salat zubereiten

Die **Gurke** und die **Karotten** mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden und in einer Schüssel mit 1/2TL Salz vermengen. Ca. 5Min. ziehen lassen, dann das überschüssige Wasser abgießen. Mit 2EL Essig und 1TL Zucker vermengen und beiseitestellen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Ingwer** schälen und fein reiben.



3. Reis kochen

In einem zweiten mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser 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.



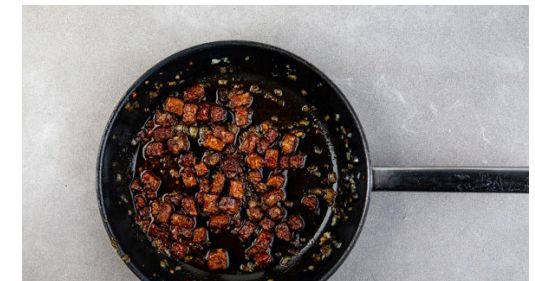
4. Tempeh braten

Den **Tempeh** und die **1/2 der Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. rundum anbraten. Die **1/2 des Knoblauchs** und die **1/2 des Ingwers** dazugeben und 1Min. mitbraten.



5. Sauce zubereiten

In dem aufbewahrten Topf die **restlichen Zwiebeln**, den **restlichen Knoblauch** und den **restlichen Ingwer** mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Die **1/2 des Ketjap Manis** und **1EL Sambal Oelek** unterrühren und mit der **Kokosmilch** ablöschen. Unter Rühren einmal aufkochen und 3-5Min. köcheln lassen. Die **Bohnen** hinzugeben und ca. 1Min. erwärmen.



6. Tempeh verfeinern

Das **restliche Ketjap Manis**, **2-3TL Sambal Oelek**, **1/2-1TL Zucker**, **1-2EL Essig** und **3EL Wasser** zum **Tempeh** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 3-4Min. mitbraten, bis der **Tempeh** mit einer klebrigen Schicht überzogen ist. Mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Sambal Oelek** abschmecken. Den **Reis** mit dem **Tempeh**, den **Bohnen** und dem **Salat** anrichten und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) [YouTube](#) [LinkedIn](#) [TikTok](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Close](#) [Back](#) [Home](#) [Search](#) [Menu](#) [Contact](#) [Privacy Policy](#) [Terms of Service](#) [About Us](#) [FAQ](#) [Help](#) [Feedback](#) [Sitemap](#) [Legal](#) [Disclaimer](#) [Copyright](#) [Trademarks](#) [Patents](#) [Licenses](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertisers](#) [Distributors](#) [Retailers](#) [Wholesalers](#) [Manufacturers](#) [Suppliers](#) [Vendors](#) [Contractors](#) [Service Providers](#) [Consultants](#) [Experts](#) [Professionals](#) [Specialists](#) [Researchers](#) [Scientists](#) [Engineers](#) [Architects](#) [Designers](#) [Artists](#) [Writers](#) [Journalists](#) [Bloggers](#) [Podcasters](#) [YouTubers](#) [Influencers](#) [Celebrities](#) [Public Figures](#) [Politicians](#) [Business Leaders](#) [Entrepreneurs](#) [Investors](#) [Bankers](#) [Lawyers](#) [Doctors](#) [Teachers](#) [Students](#) [Parents](#) [Children](#) [Families](#) [Communities](#) [Groups](#) [Organizations](#) [Institutions](#) [Universities](#) [Schools](#) [Colleges](#) [Hospitals](#) [Clinics](#) [Pharmacies](#) [Gyms](#) [Spas](#) [Hotels](#) [Restaurants](#) [Bars](#) [Cafes](#) [Bakeries](#) [Ice Cream Parlors](#) [Juice Bars](#) [Smoothie Shops](#) [Coffee Shops](#) [Tea Houses](#) [Bookstores](#) [Record Stores](#) [Galleries](#) [Museums](#) [Theaters](#) [Concert Halls](#) [Sports Arenas](#) [Stadiums](#) [Parks](#) [Gardens](#) [Zoos](#) [Botanical Gardens](#) [Aquariums](#) [Amusement Parks](#) [Casinos](#) [Golf Courses](#) [Horse Tracks](#) [Fishing Piers](#) [Beaches](#) [Resorts](#) [Vacation Homes](#) [Hotels](#) [Airbnb](#) [Expedia](#) [Booking.com](#) [Lastminute.com](#) [Hotels.com](#) [TripAdvisor](#) [KAYAK](#) [Priceline](#) [Expedia Group](#) [Booking Holdings](#) [Marriott International](#) [Hilton Hotels](#) [InterContinental Hotels](#) [Hyatt Hotels](#) [Four Seasons Hotels](#) [Ritz-Carlton Hotels](#) [The Ritz-Carlton Hotel Company](#) [The Ritz-Carlton Hotel Group](#) [The Ritz-Carlton Hotel Collection](#) [The Ritz-Carlton Hotel Portfolio](#) [The Ritz-Carlton Hotel Brands](#) [The Ritz-Carlton Hotel Properties](#) [The Ritz-Carlton Hotel Locations](#) [The Ritz-Carlton Hotel Addresses](#) [The Ritz-Carlton Hotel Phone Numbers](#) [The Ritz-Carlton Hotel Fax Numbers](#) [The Ritz-Carlton Hotel Email Addresses](#) [The Ritz-Carlton Hotel Websites](#) [The Ritz-Carlton Hotel Social Media](#) [The Ritz-Carlton Hotel Press Releases](#) [The Ritz-Carlton Hotel News](#) [The Ritz-Carlton Hotel Events](#) [The Ritz-Carlton Hotel Conferences](#) [The Ritz-Carlton Hotel Seminars](#) [The Ritz-Carlton Hotel Workshops](#) [The Ritz-Carlton Hotel Courses](#) [The Ritz-Carlton Hotel Programs](#) [The Ritz-Carlton Hotel Services](#) [The Ritz-Carlton Hotel Amenities](#) [The Ritz-Carlton Hotel Facilities](#) [The Ritz-Carlton Hotel Features](#) [The Ritz-Carlton Hotel Highlights](#) [The Ritz-Carlton Hotel Selling Points](#) [The Ritz-Carlton Hotel Unique Selling Propositions](#) [The Ritz-Carlton Hotel Competitive Advantages](#) [The Ritz-Carlton Hotel Core Competencies](#) [The Ritz-Carlton Hotel Key Strengths](#) [The Ritz-Carlton Hotel Major Weaknesses](#) [The Ritz-Carlton Hotel Opportunities](#) [The Ritz-Carlton Hotel Threats](#) [The Ritz-Carlton Hotel SWOT Analysis](#) [The Ritz-Carlton Hotel PESTLE Analysis](#) [The Ritz-Carlton Hotel Porter's Five Forces](#) [The Ritz-Carlton Hotel Value Chain](#) [The Ritz-Carlton Hotel Business Model](#) [The Ritz-Carlton Hotel Revenue Streams](#) [The Ritz-Carlton Hotel Cost Structures](#) [The Ritz-Carlton Hotel Profit Margins](#) [The Ritz-Carlton Hotel Return on Investment](#) [The Ritz-Carlton Hotel Financial Performance](#) [The Ritz-Carlton Hotel Operational Performance](#) [The Ritz-Carlton Hotel Customer Satisfaction](#) [The Ritz-Carlton Hotel Employee Engagement](#) [The Ritz-Carlton Hotel Brand Equity](#) [The Ritz-Carlton Hotel Market Share](#) [The Ritz-Carlton Hotel Industry Position](#) [The Ritz-Carlton Hotel Global Presence](#) [The Ritz-Carlton Hotel International Expansion](#) [The Ritz-Carlton Hotel Digital Transformation](#) [The Ritz-Carlton Hotel Sustainability Initiatives](#) [The Ritz-Carlton Hotel Corporate Social Responsibility](#) [The Ritz-Carlton Hotel Environmental Impact](#) [The Ritz-Carlton Hotel Social Impact](#) [The Ritz-Carlton Hotel Governance](#) [The Ritz-Carlton Hotel Risk Management](#) [The Ritz-Carlton Hotel Compliance](#) [The Ritz-Carlton Hotel Ethics](#) [The Ritz-Carlton Hotel Integrity](#) [The Ritz-Carlton Hotel Transparency](#) [The Ritz-Carlton Hotel Accountability](#) [The Ritz-Carlton Hotel Responsibility](#) [The Ritz-Carlton Hotel Commitment](#) [The Ritz-Carlton Hotel Dedication](#) [The Ritz-Carlton Hotel Passion](#) [The Ritz-Carlton Hotel Enthusiasm](#) [The Ritz-Carlton Hotel Energy](#) [The Ritz-Carlton Hotel Motivation](#) [The Ritz-Carlton Hotel Inspiration](#) [The Ritz-Carlton Hotel Creativity](#) [The Ritz-Carlton Hotel Innovation](#) [The Ritz-Carlton Hotel Entrepreneurship](#) [The Ritz-Carlton Hotel Leadership](#) [The Ritz-Carlton Hotel Management](#) [The Ritz-Carlton Hotel Supervision](#) [The Ritz-Carlton Hotel Direction](#) [The Ritz-Carlton Hotel Control](#) [The Ritz-Carlton Hotel Organization](#) [The Ritz-Carlton Hotel Structure](#) [The Ritz-Carlton Hotel Design](#) [The Ritz-Carlton Hotel Architecture](#) [The Ritz-Carlton Hotel Engineering](#) [The Ritz-Carlton Hotel Technology](#) [The Ritz-Carlton Hotel Science](#) [The Ritz-Carlton Hotel Mathematics](#) [The Ritz-Carlton Hotel Physics](#) [The Ritz-Carlton Hotel Chemistry](#) [The Ritz-Carlton Hotel Biology](#) [The Ritz-Carlton Hotel Geology](#) [The Ritz-Carlton Hotel Meteorology](#) [The Ritz-Carlton Hotel Astronomy](#) [The Ritz-Carlton Hotel Cosmology](#) [The Ritz-Carlton Hotel Physics](#) [The Ritz-Carlton Hotel Mathematics](#) [The Ritz-Carlton Hotel Science](#) [The Ritz-Carlton Hotel Technology](#) [The Ritz-Carlton Hotel Engineering](#) [The Ritz-Carlton Hotel Architecture](#) [The Ritz-Carlton Hotel Design](#) [The Ritz-Carlton Hotel Organization](#) [The Ritz-Carlton Hotel Structure](#) [The Ritz-Carlton Hotel Management](#) [The Ritz-Carlton Hotel Leadership](#) [The Ritz-Carlton Hotel Innovation](#) [The Ritz-Carlton Hotel Creativity](#) [The Ritz-Carlton Hotel Inspiration](#) [The Ritz-Carlton Hotel Motivation](#) [The Ritz-Carlton Hotel Energy](#) [The Ritz-Carlton Hotel Passion](#) [The Ritz-Carlton Hotel Dedication](#) [The Ritz-Carlton Hotel Commitment](#) [The Ritz-Carlton Hotel Responsibility](#) [The Ritz-Carlton Hotel Accountability](#) [The Ritz-Carlton Hotel Transparency](#) [The Ritz-Carlton Hotel Integrity](#) [The Ritz-Carlton Hotel Ethics](#) [The Ritz-Carlton Hotel Compliance](#) [The Ritz-Carlton Hotel Risk Management](#) [The Ritz-Carlton Hotel Governance](#) [The Ritz-Carlton Hotel Social Impact](#) [The Ritz-Carlton Hotel Environmental Impact](#) [The Ritz-Carlton Hotel Corporate Social Responsibility](#) [The Ritz-Carlton Hotel Sustainability Initiatives](#) [The Ritz-Carlton Hotel Digital Transformation](#) [The Ritz-Carlton Hotel International Expansion](#) [The Ritz-Carlton Hotel Global Presence](#) [The Ritz-Carlton Hotel Industry Position](#) [The Ritz-Carlton Hotel Market Share](#) [The Ritz-Carlton Hotel Brand Equity](#) [The Ritz-Carlton Hotel Customer Satisfaction](#) [The Ritz-Carlton Hotel Employee Engagement](#) [The Ritz-Carlton Hotel Operational Performance](#) [The Ritz-Carlton Hotel Financial Performance](#) [The Ritz-Carlton Hotel Return on Investment](#) [The Ritz-Carlton Hotel Profit Margins](#) [The Ritz-Carlton Hotel Cost Structures](#) [The Ritz-Carlton Hotel Revenue Streams](#) [The Ritz-Carlton Hotel Business Model](#) [The Ritz-Carlton Hotel Value Chain](#) [The Ritz-Carlton Hotel Porter's Five Forces](#) [The Ritz-Carlton Hotel PESTLE Analysis](#) [The Ritz-Carlton Hotel SWOT Analysis](#) [The Ritz-Carlton Hotel Opportunities](#) [The Ritz-Carlton Hotel Threats](#) [The Ritz-Carlton Hotel Major Weaknesses](#) [The Ritz-Carlton Hotel Key Strengths](#) [The Ritz-Carlton Hotel Core Competencies](#) [The Ritz-Carlton Hotel Competitive Advantages](#) [The Ritz-Carlton Hotel Unique Selling Propositions](#) [The Ritz-Carlton Hotel Selling Points](#) [The Ritz-Carlton Hotel Highlights](#) [The Ritz-Carlton Hotel Features](#) [The Ritz-Carlton Hotel Facilities](#) [The Ritz-Carlton Hotel Amenities](#) [The Ritz-Carlton Hotel Services](#) [The Ritz-Carlton Hotel Programs](#) [The Ritz-Carlton Hotel Courses](#) [The Ritz-Carlton Hotel Workshops](#) [The Ritz-Carlton Hotel Seminars](#) [The Ritz-Carlton Hotel Conferences](#) [The Ritz-Carlton Hotel Events](#) [The Ritz-Carlton Hotel News](#) [The Ritz-Carlton Hotel Press Releases](#) [The Ritz-Carlton Hotel Social Media](#) [The Ritz-Carlton Hotel Websites](#) [The Ritz-Carlton Hotel Email Addresses](#) [The Ritz-Carlton Hotel Fax Numbers](#) [The Ritz-Carlton Hotel Phone Numbers](#) [The Ritz-Carlton Hotel Addresses](#) [The Ritz-Carlton Hotel Locations](#) [The Ritz-Carlton Hotel Properties](#) [The Ritz-Carlton Hotel Portfolio](#) [The Ritz-Carlton Hotel Brands](#) [The Ritz-Carlton Hotel Collection](#) [The Ritz-Carlton Hotel Group](#) [The Ritz-Carlton Hotel Company](#) [The Ritz-Carlton Hotel Brands](#) [The Ritz-Carlton Hotel Collection](#) [The Ritz-Carlton Hotel Group](#) [The Ritz-Carlton Hotel Company](#)