

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 Manis⁶
- 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.



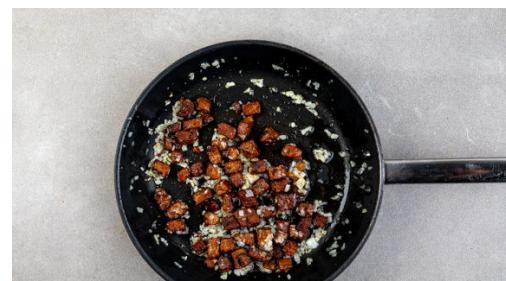
2. Salat zubereiten

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.



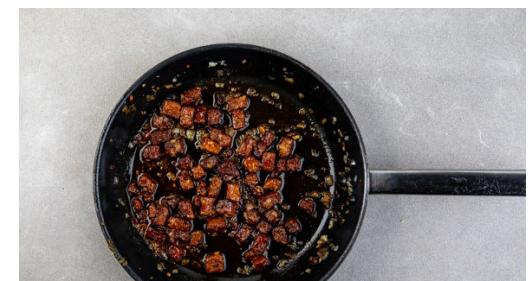
4. Tempeh braten

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.