



Glasierter Tempeh und gebratene Ananas

mit Karotten-Bete-Salat und Reis



ca. 30min



2 Personen

Wir sind ganz schockverknallt in diesen Gute-Laune-Augenschmaus: eine regenbogenfarbene Reis-Bowl mit fröhlich-bunten Toppings! Knusprige Tempehwürfel mit fruchtig-würziger Teriyakiglasur schmiegen sich verliebt an die süßen Ananasstückchen, daneben macht ein säuerlich eingelegter Salat aus Karotten und Roter Bete den frischen Gurkenwürfelchen schöne Augen. Da bekommt man vor lauter Glück direkt Schmetterlinge im Bauch!

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Tempehwürfel ⁶
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 50ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 150g Basmatireis
- 1 Rote Bete
- 1 Karotte
- 2 Päckchen vegane Mayonnaise ^{10,12}
- 1 Minigurke
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Dose Ananas

- ## Was du zu Hause benötigst

- ## Küchenutensilien

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 924kcal, Fett 41.6g,
Kohlenhydrate 102.3g, Eiweiß 32.0g



1. Tempeh vorbereiten

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder fein reiben. Die **Tempehwürfel** mit dem **Knoblauch**, der **1/2 der Sojasauce** und der **1/2 der Teriyakisauce** vermengen und beiseitestellen.



2. Reis kochen

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.



3. Gemüse schneiden

Die **Rote Bete** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln, dabei am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. Die **Karotte** ggf. schälen und ebenfalls grob raspeln. Das **geraspelte Gemüse** mit der **veganen Mayonnaise**, 1 EL Essig und 1/2 TL Salz vermengen. Die **Gurke** in ca. 1 cm große Würfel, die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



4. Ananas anbraten

In einer großen Pfanne 1-2EL Pflanzenöl stark erhitzen. Die **Ananas** in ein Sieb abgießen, dabei den **Soft** auffangen. Sobald das Öl in der Pfanne sehr heiß ist, die **Ananas** hineingeben und 2-3Min. goldbraun braten, dabei nicht zu häufig umrühren. Die **Ananas** aus der Pfanne nehmen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller beiseitestellen.



5. Tempeh braten

Die **Tempehwürfel samt Würzsauce** in derselben Pfanne mit ggf. 1-2TL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten.



6. Tempeh verfeinern

2EL Ananassaft und die **restliche Teriyakisauce** in die Pfanne geben und ca. 30Sek. erwärmen, dabei mehrmals umrühren, bis der **Tempeh** vollständig von **Sauce** bedeckt ist und schön glänzt. Den **Reis** auf Schalen verteilen. Nach Belieben die **Tempehwürfel**, die **Ananas**, die **Gurkenwürfel**, den **Karotten-Bete-Salat** und die **Lauchzwiebeln** darauf anrichten und servieren.