

Plant based Reismudelpfanne mit Tempeh

Zutaten:

- 1 Stange Zitronengras
- 20 g Ingwer
- 200 g Tempeh
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Peperoni
- 1 gelbe Peperoni
- 1 mittelgrosser Pak Choi
- 400 g Mungobohnen-Sprossen
- 10 EL Sojasauce
- 4 EL Teriyaki Sauce
- 2 dl Wasser
- 6 EL Erdnusspaste
- 2 EL Sambal Oelek
- 250 g Reismudeln

Zubereitung:

Das Zitronengras rüsten und sehr fein schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Den Tempeh halbieren und in 1cm Scheiben schneiden. Tempeh, Zitronengras und Ingwer in einer Schüssel mit dem Sonnenblumenöl mischen. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebel rüsten, schräg in 1cm Scheiben schneiden, die Peperoni entkernen und in 1cm Streifen schneiden, den Pak Choi halbieren und in 1cm Stücke schneiden. Das Gemüse mit den Mungobohnen-Sprossen in einer Schüssel bereitstellen. Die Reismudeln nach Packungsangabe zubereiten und zum Schluss mit kaltem Wasser abschrecken. In der Zwischenzeit eine beschichtete Bratpfanne erhitzen, den marinierten Tempeh dazugeben und etwa eine Minute bei hoher Hitze stark anbraten. Das Gemüse dazugeben und 3-4 Minuten auf mittlerer Hitze anbraten. Sojasauce, Teriyaki-Sauce, Erdnusspaste, Wasser, Sambal Oelek und die Reismudeln dazugeben und aufkochen. Nach Belieben mit Salz abschmecken und 1-2 Minuten weiterköcheln und anrichten.