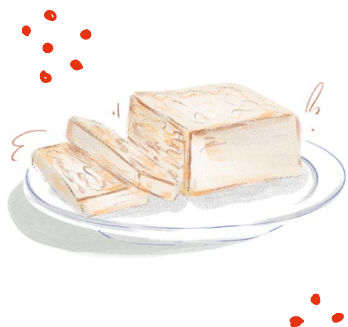


Hauptgerichte

Gebratener Reis mit Tempeh und Zuckerschoten

Zutaten:

- 200 g Vollkornreis
- 250 g Tempeh
- 1 mittelgroße Karotte
- 150 g Brokkoli, in kleine Röschen geteilt, Strunk geschält und gewürfelt
- 200 g Zuckerschoten
- 150 g Gemüseerbsen
- 2 cm frischer Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Frühlingszwiebeln
- 6 EL Sojasauce
- 2 TL Honig
- 2 EL Sesamöl oder Rapsöl
- Chilisauce



Zubereitung:

Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken oder reiben. Mit der Sojasauce und dem Honig verrühren. Den Tempeh würfelig schneiden, mit der Knoblauch-Ingwer-Marinade übergießen und eine halbe Stunde bis Stunde ziehen lassen.

Währenddessen den Reis in der doppelten Menge Wasser kochen.

Karotte und Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden und eine Handvoll grüne Frühlingszwiebeln beiseite geben. Das Sesamöl (oder Rapsöl) in einer Pfanne erhitzen und den Tempeh ohne Marinade darin knusprig anbraten. Wieder aus der Pfanne herausnehmen und Karotte, Frühlingszwiebeln, Zuckerschoten, Brokkoli und Gemüseerbsen für wenige Minuten bis zur gewünschten Konsistenz anbraten. Den Reis, Tempeh und die Marinade untermischen und nochmal gut anbraten. Die zur Seite gestellten grünen Frühlingszwiebeln drüberstreuen und mit Chilisauce und Salz abschmecken.

Wissenswertes:

Tempeh wird aus Sojabohnen, die mit einem bestimmten Edelschimmelpilz geimpft werden, hergestellt. Er hat einen würzigen und leicht nussigen Geschmack und ist eine gute pflanzliche Quelle für Eiweiß, Ballaststoffe und Calcium.

