

Asiatische Tempehpfanne

Zutaten:

200 g Tempeh
6 Frühlingszwiebeln
2 EL Olivenöl
100 g Champignon
1 Stk. Paprika
4 Knoblauchzehen
Pfeffer
2 EL Sojasauce
1 Karotte
100 g Soja-Sprossen
1 Chilischote
optional:
Handvoll Brokkoli
oder Zuckererbsen-
schoten

Zubereitung

Olive­nöl in der Pfanne erhitzen. Tempeh würfeln und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Pilze würfeln, Karotten hobeln, Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden und alles zum Tempeh dazugeben. Ca. 3 Minuten lang weiter braten. Paprika schneiden, Chili klein hacken (ev. Brokkoliröschen oder Zuckererbsenschoten)und dazugeben. Knoblauch pressen und ebenfalls dazugeben. Anschließend das Ganze pfeffern und ebenfalls mit Soja-sauce würzen. Abschließend Deckel auf die Pfanne und ca. 3 Minuten köcheln. Während des ganzen Kochvorgangs die Zutaten ständig in Bewegung halten, also rühren. Zum Schluss rohe Sprossen unterrühren. Dazu passt gut Basmatireis, man kann aber auch Mienudeln druntermischen.



Diverses