

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 Zuckererbsenschooten



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 Zuckererbsenschooten) und dazugeben. Knoblauch pressen und ebenfalls dazugeben. Anschließend das Ganze pfeffern und ebenfalls mit Sojasauce 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 dazumischen.

Diverses