

Tempelh mit Gemüse süß-sauer



Zubereitung

Den Reis gründlich spülen und garen. Karotten schälen und in Scheiben schneiden; die Paprika in Streifen schneiden; die Zwiebel in Streifen schneiden; den Knoblauch fein hacken. Pfanne mit 2 EL Kokosöl erhitzen und die geschnittenen Karotten, Paprika, Zwiebel und dem Knoblauch 3 Min. anbraten; dabei mit $\frac{1}{2}$ TL Ingwerpulver bestäuben. Wasser mit Reissessig, Sojasauce und Honig in einer Schüssel verrühren, dann über das gebratene Gemüse geben und aufkochen lassen. Maisstärke mit Wasser verrühren. Sobald die Sauce kocht, die angerührte Stärke einrühren und die Hitze reduzieren. Ananaswürfel unterheben und 5 Min. leicht weiterköcheln lassen; den Topf vom Herd nehmen. Sesam in einer kleinen Pfanne fettfrei rösten; den Tempeh in dünne Scheiben schneiden. Sojasauce mit 1 EL Wasser verrühren. Dann eine Pfanne mit 2 EL Kokosöl hoch erhitzen und die Tempehscheiben auf beiden Seiten kross anbraten; dabei mit $\frac{1}{2}$ TL Ingwerpulver bestäuben. Dann mit der Sojasauce-Wasser-Mischung ablöschen und die Flüssigkeit verdampfen lassen. Das Gemüse anrichten, Reisportion dazugeben, die gebratenen Tempehscheiben darauf verteilen und mit geröstetem Sesam bestreut servieren.

Zutaten:

- 250 g Basmatireis
- 150 g Karotten
- 300 g rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Ingwerpulver
- 2 EL Kokosöl
- 75 ml Wasser
- 50 ml Reissessig
- 4 EL Sojasauce
- 2 EL Honig
- 2 TL Maisstärke
- 300 g Ananasstücke
- 1 EL weisser Sesam
- 2 EL Kokosöl
- 200 g Tempeh



Diverses

