

Rezept

Süßkartoffeln aus dem Wok mit Tempeh

Ein Rezept von Süßkartoffeln aus dem Wok mit Tempeh, am 23.04.2024

Zutaten

200 g Quinoa	200 g Tempeh
2 Knoblauchzehen	1 Bio-Orange
4 EL Sojasauce	1 EL Kokosblütensirup
5 EL stückige Tomaten (Tetrapak)	500 g Süßkartoffeln
200 g junger Blattspinat	6 - 8 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer
250 ml Gemüsebrühe	1 Prise Kreuzkümmel

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 585 kcal

Zubereitung

1. Die Quinoa in Wasser ca. 5 Min. einweichen, dann in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Quinoa mit 400 ml Wasser in einen kleinen Topf geben, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 15 - 17 Min. bissfest, bis kein Wasser mehr übrig ist. Dann den Topf beiseitestellen und Quinoa etwas ausdampfen lassen.
2. Inzwischen Tempeh ca. 1 cm groß würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Die Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Beides mit Sojasauce, Kokosblütensirup, Knoblauch und Tomaten verrühren.
3. Süßkartoffeln waschen oder schälen und ca. 2 cm groß würfeln. Spinat waschen, verlesen und gut abtropfen lassen. 3 - 4 EL Rapsöl in einer großen Pfanne oder im Wok erhitzen, die Süßkartoffeln darin zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten, dann leicht geöffnet weitere 5 Min. braten, zwischendurch umrühren. Die Süßkartoffeln salzen, pfeffern und in eine Schüssel geben.
4. Die Pfanne oder den Wok mit Küchenpapier auswischen. Restliches Öl darin erhitzen, die Tempehwürfel darin bei großer Hitze in ca. 3 Min. knusprig braun braten, dabei ab und zu umrühren. Spinat und Süßkartoffeln dazugeben, die Soja-Orangen-Tomaten-Marinade dazugießen. Alles zugedeckt dünsten, bis der Spinat zusammenfällt. Die Gemüsebrühe dazugießen und 4 - 5 Min. kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Quinoa entweder unter das Gemüse mischen und erwärmen oder separat dazu servieren.