

Rezept

Veganer glasierter Tempeh auf Glasnudeln

Ein Rezept von Veganer glasierter Tempeh auf Glasnudeln, am 20.04.2024

Zutaten

1 Stück Ingwer (ca. 20 g)	2 EL Chili-Sauce
4 EL Sojasauce	1 EL Dattelsirup (ersatzweise Agavensirup)
2 EL Limettensaft	200 g Tempeh (s. Rezept-Tipp)
100 g Glasnudeln	1 rote Paprikaschote
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Dose Ananasstücke (140 g Abtropfgewicht)
4 Stiele Koriandergrün	5 EL Öl
2 TL dunkles Sesamöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

Zubereitung

1. Den Ingwer schälen und fein reiben. Mit Chilisaucе, Sojasauce, Dattelsirup und Limettensaft verrühren. Den Tempeh in acht dünne Scheiben schneiden, in eine flache Schale legen und mit der Marinade übergießen. Zugedeckt ca. 10 Min. marinieren.
2. Inzwischen die Glasnudeln nach Packungsangabe mit kochend heißem Wasser übergießen und quellen lassen. Dann in einem Sieb gut abtropfen lassen und mit einer Schere in mund gerechte Stücke schneiden.
3. Währenddessen die Paprika halbieren, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in dünne Ringe schneiden. Die Ananasstücke in einem Sieb abtropfen lassen. Das Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
4. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Tempescheiben aus der Marinade heben (Marinade beiseitestellen), kurz abtropfen lassen und im heißen Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1 - 2 Min. braten. Herausnehmen und zugedeckt warm halten. Das übrige Öl und das Sesamöl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse darin unter Rühren 1 - 2 Min. scharf anbraten. Ananas und Glasnudeln dazugeben, alles mit der Tempeh-Marinade ab löschen und gut mischen. Die Gemüsenudeln anrichten, Tempeh daraufsetzen und mit Koriander bestreuen.