

Rezept

Gado Gado mit Tempeh

Ein Rezept von Gado Gado mit Tempeh, am 23.04.2024

Zutaten

2 Süßkartoffeln	5 EL Olivenöl
Salz	100 g rote Linsen
1 Zwiebel	300 g grüne TK-Bohnen
250 ml Gemüsebrühe	200 g Tempeh
1 Salatgurke	50 g Mungobohnensprossen
100 g Erdnussmus	3 EL Sojasauce
40 g Erdnüsse	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 660 kcal, 35 g F, 34 g EW, 50 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen, 1,5 cm groß würfeln und in einer Auflaufform mit 2 EL Öl sowie Salz würzen. Im Ofen (Mitte) 20-25 Min. backen.
2. Inzwischen die Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit 180 ml Wasser in einen kleinen Topf geben, einmal aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. garen.
3. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. In einem kleinen Topf 1 EL Öl erhitzen, die Zwiebeln darin 3 Min. anbraten, dann die Bohnen dazugeben. Ca. 3 Min. unter Rühren garen, dann 150 ml Gemüsebrühe dazugeben und im geschlossenen Topf einmal aufkochen. Zunächst 8 Min. zugedeckt bei mittlerer Hitze, dann 5 Min. offen köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.
4. Den Tempeh in 6 mm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne das restliche Öl (2 EL) erhitzen und den Tempeh von beiden Seiten je 4-6 Min. knusprig anbraten.
5. Die Gurke waschen, in dünne Scheiben und dann in Stifte schneiden. Die Mungobohnensprossen waschen und trocken schleudern. In einem hohen Rührbecher die restliche Gemüsebrühe (100 ml), Erdnussmus und Sojasauce fein pürieren.
6. Süßkartoffelwürfel, Linsen, Bohnen und Gurkenstifte in vier tiefen Tellern anrichten, je 2-3 Tempehscheiben darauflegen. Mit Mungobohnensprossen und Erdnüssen toppen und mit der Erdnussauce beträufeln.