

Rezept

Karamellierter Lauch mit Tempeh

Ein Rezept von Karamellierter Lauch mit Tempeh, am 26.04.2024

Zutaten

400 g Lauch	100 g Tempeh
5 TL Ahornsirup	7 EL Reisessig
5 TL Misopaste	3 TL Sambal Oelek
150 g Udon-Nudeln	Salz
2 EL Erdnussöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal, 16 g F, 23 g EW, 70 g KH

Zubereitung

1. Vom Lauch die Wurzelenden und die oberen dunkelgrünen Enden abschneiden. Die äußere Schicht entfernen. Die Stangen waschen, trocken tupfen und schräg in 6 cm lange Stücke schneiden. Den Tempeh in grobe Stücke bröckeln. Den Ahornsirup mit Essig, Misopaste und Sambal Oelek verrühren.
2. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, dann in ein Sieb abgießen, dabei ca. 50 ml Kochwasser auffangen.
3. Erst den Wok, dann 1 EL Öl erhitzen. Den Tempeh dazugeben und 3 Min. bei starker Hitze hellbraun anbraten. Ein Drittel des Essig-Miso-Mix unterrühren. Tempeh aus dem Wok nehmen.
4. Den restlichen EL Öl erhitzen und den Lauch darin bei starker Hitze 1 Min. anbraten, dann zugedeckt bei schwacher Hitze 12-15 Min. weiterbraten, bis der Lauch gebräunt und weich ist. Zwischendurch wenden. Danach ein weiteres Drittel Saucenmix unterrühren, 30 Sek. weiterschmoren.
5. Den Lauch mit Nudeln und Tempeh mischen. Den restlichen Saucenmix und 2-4 EL Nudel-Kochwasser unterrühren. Lauchmischung zugedeckt bei schwacher Hitze 1 Min. ziehen lassen. Nach Belieben dunkelgrüne Lauchteile in 8 cm lange, feine Streifen schneiden, mit 1 TL Stärke und je ½ TL Salz und Pfeffer mischen, in 1 EL Öl ca. 2 Min. unter Wenden leicht bräunen und auf das fertige Gericht geben.