

Rezept

# Karamellierter Lauch mit Tempeh

Ein Rezept von Karamellierter Lauch mit Tempeh, am 29.09.2023

## Zutaten

<b>400 g</b> Lauch	<b>100 g</b> Tempeh
<b>5 TL</b> Ahornsirup	<b>7 EL</b> Reisessig
<b>5 TL</b> Misopaste	<b>3 TL</b> Sambal Oelek
<b>150 g</b> Udon-Nudeln	Salz
<b>2 EL</b> 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.