

Rezept

Mienudel-Bowl

Ein Rezept von Mienudel-Bowl, am 24.02.2024

Zutaten

1 Stück Ingwer (4 cm lang)	1 Bio-Limette
2 EL Sojasauce	200 g Tempeh
100 g Erdnussmus (crunchy)	3 EL Sesamöl
Salz	60 g Erdnusskerne (geröstet und gesalzen)
960 g TK-Asia-Wok-Gemüse	250 g Mie-Nudeln aus Dinkel
½ Bund Frühlingszwiebeln	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 695 kcal, 33 g F, 32 g EW, 62 g KH

Zubereitung

1. Ingwer schälen, fein reiben. Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. 1 EL Limettensaft beiseitestellen, den restlichen Saft mit der Limettenschale sowie je 1 EL geriebenem Ingwer und Sojasauce mischen. Tempeh in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden, zur Sauce geben, unterrühren und 1 Std. 30 Min. marinieren.
2. In der Zwischenzeit 100 ml Wasser mit restlichem Ingwer und Limettensaft, dem Erdnussmus, der übrigen Sojasauce sowie 1 EL Sesamöl zu einer cremigen Sauce pürieren. Diese mit Salz abschmecken. Die Erdnusskerne grob hacken.
3. Das Wok-Gemüse mit 30 ml Wasser in einer Pfanne nach Packungsanleitung bissfest garen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tempehwürfel darin in ca. 8 Min. bei mittlerer bis großer Hitze unter Wenden rundherum knusprig anbraten. Die übrige Marinade angießen.
4. Die Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. garen, dann abgießen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Röllchen schneiden.
5. Zum Servieren die Nudeln in Bowls verteilen. Das Wok-Gemüse auf eine Hälfte geben, gebratenen Tempeh und die Frühlingszwiebelringe daneben anrichten. Die Sauce darübergeben und alles mit den gehackten Erdnusskernen bestreuen.