

Rezept

Nasi Campur mit scharfem Linsen-Sambal und Gurkensalat

Ein Rezept von Nasi Campur mit scharfem Linsen-Sambal und Gurkensalat, am 25.04.2024

Zutaten

200 g Vollkorn-Basmatireis	2 EL Apfelessig
100 g rote Linsen	2 rote Paprika
1 kleine Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (2 cm lang)	1 rote Chilischote
1 TL Rohrohrzucker	2 EL veganer Weißweinessig
1 Salatgurke	100 g geröstete Erdnusskerne
3 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	400 g BBQ-Tempeh

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 1160 kcal, 29 g F, 36 g EW, 63 g KH

Zubereitung

1. Den Reis in einem Topf in wenig Wasser nach Packungsanweisung weich garen. Zum Servieren mit Apfelessig mischen. Die Linsen waschen und in wenig Wasser nach Packungsanweisung weich garen.
2. Inzwischen die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften fein würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und grob würfeln. Die Chili waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften grob hacken. Alles in einen hohen Rührbecher geben, Zucker und 1 EL Weißweinessig dazugeben und beiseitestellen.
3. Für den Salat die Gurke waschen, längs halbieren und auf der Gemüsereibe in feine Scheiben hobeln. Die Erdnüsse grob hacken. Die Gurke mit 2 EL Öl und übrigem Weißweinessig mischen und den Salat mit Salz und Pfeffer würzen. Die Erdnüsse untermischen. Den Tempeh ca. 1 cm groß würfeln und in einer Pfanne im übrigen Öl ca. 8 Min. braten.
4. Zum Servieren die Linsen noch warm in den Rührbecher zur Paprika geben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren, das Sambal salzen und pfeffern. Den Reis in der Mitte der Teller anrichten und Tempeh, Linsen-Sambal und Gurkensalat portionsweise danebensetzen.