

Rezept

Orangen-Tempeh-Gemüse mit Reis

Ein Rezept von Orangen-Tempeh-Gemüse mit Reis, am 05.12.2025

Zutaten

Für den Tempeh

3	Knoblauchzehen	1 Stück	Ingwer (ca. 3 cm lang)
1	getr. rote Chilischote	Saft von 1	Orange
Saft von 1	Limette	3 EL	Öl (Rapsöl oder Sonnenblumenöl)
3 EL	Sojasauce	2 EL	Ahornsirup
175 g	Tempeh		

Außerdem

240 g	Wildreis	2	Möhren
¼	Chinakohl	½	Brokkoli
1	Frühlingszwiebeln	1	rote Spitzpaprika
1	grüne Paprika	1 Handvoll	Mungobohnensprossen
	Öl zum Anbraten		Salz
	Pfeffer	einige Blätter	Koriandergrün oder Petersilie zum Garnieren

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal, 14 g F, 17 g EW, 63 g KH

Zubereitung

1. Am Vorabend für den Tempeh den Knoblauch schälen und durchpressen. Ingwer schälen und samt Chilischote sehr fein hacken. Alles mit Zitrussäften, Öl, Sojasauce und Ahornsirup mischen. Den Tempeh in mundgerechte Stücke (am besten nicht zu klein, da er sonst auseinanderbricht) schneiden und in einer Schüssel mit der Marinade mischen, dann im Kühlschrank 4-8 Std., am besten über Nacht, durchziehen lassen. Dabei darauf achten, dass die Marinade gleichmäßig verteilt ist.
2. Am nächsten Tag den Wildreis nach Packungsanweisung bissfest garen. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Strunk des Chinakohls entfernen, Blätter waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften in kleine Würfel schneiden. Sprossen in einem Sieb heiß abbrausen und abtropfen lassen.
3. Den Tempeh aus der Marinade nehmen und kurz abtropfen lassen, den Rest der Marinade beiseitestellen. In einer großen Pfanne oder einem Wok etwas Öl erhitzen und den Tempeh darin auf jeder Seite kurz scharf anbraten. Die Hitze reduzieren, Möhren und Chinakohl hinzufügen und ca. 2 Min. mitanbraten. Danach Brokkoli, Frühlingszwiebel, Paprika und Sprossen hinzufügen. Alles nochmals unter Rühren braten. Das Gemüse sollte dann gar sein, aber noch gut Biss haben.

4. Die beiseitegestellte Marinade zum Tempeh-Gemüse geben und alles mit Salz und Pfeffer sowie nach Belieben mit Sojasauce und Ahornsirup kräftig abschmecken. Zum Servieren den Wildreis mit Orangen-Tempeh-Gemüse auf Tellern anrichten und mit Koriandergrün oder Petersilie garnieren.