

## Rezept

# Tempeh mit Sesamspinat in würziger Brühe

Ein Rezept von Tempeh mit Sesamspinat in würziger Brühe, am 28.06.2026

## Zutaten

|  |  |
|--|--|
| <b>250 g</b> Tempeh (aus dem Bio- oder Asienladen)         | <b>1 Stück</b> Kombu-Alge (aus dem Bio- oder Asienladen) |
| <b>7 EL</b> Sojasauce                                      | <b>800 ml</b> Gemüsebrühe (selbst gemacht oder Instant)  |
| <b>2 TL</b> Sesam-Würzöl (aus dem Bio- oder Asienladen)    | <b>20 g</b> frischer Ingwer                              |
| <b>2</b> Knoblauchzehen                                    | <b>2</b> kleine frische Chilischoten                     |
| <b>3 Stück</b> Wakame-Algen (aus dem Bio- oder Asienladen) | <b>600 g</b> Blattspinat                                 |
| <b>2</b> Frühlingszwiebeln                                 | <b>4 EL</b> neutrales Pflanzenöl                         |
| <b>Salz</b>  | <b>1 EL</b> helle Sesamsamen                             |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 605 kcal

## Zubereitung

1. Den Tempeh in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Aufkochen, dann die Kombu-Alge und 2 EL Sojasauce dazugeben und alles offen bei schwacher Hitze 15 Min. köcheln lassen.
2. Inzwischen in einem Topf die Gemüsebrühe zusammen mit 5 EL Sojasauce und dem Sesamöl erhitzen. Die Chilischoten waschen und putzen. Den Ingwer schälen und zerkleinern, den Knoblauch schälen und halbieren. 1 1 / 2 Knoblauchzehen, den Ingwer, 1 Chilischote und die Wakame-Algen in die Brühe geben. Aufkochen und zugedeckt 10 Min. ziehen lassen. Dann die Gemüsebrühe durch ein feines Sieb seihen und bis zum Anrichten warm stellen.
3. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in schmale Ringe schneiden. Den Tempeh aus dem Sud nehmen, trocken tupfen und in Quadrate schneiden.
4. Den Topf auswischen, 3 EL Öl darin erhitzen und den Tempeh darin goldbraun braten. Übrige Chilischote und halbe Knoblauchzehe dazugeben und 1 Min. mitbraten. Den Tempeh salzen und warm stellen.
5. In einem Pfännchen den übrigen EL Öl erhitzen und darin den Sesam goldgelb rösten. Den Spinat und die Frühlingszwiebelringe dazugeben und salzen.
6. Den Spinat unter Rühren zusammenfallen lassen. In vorgewärmten tiefen Tellern oder Schalen den Tempeh mit dem Sesamspinat anrichten und die heiße Brühe darüberschöpfen. Sofort servieren.