

## Rezept

# Vegane Tempeh-Pfanne mit Mandelsahne

Ein Rezept von Vegane Tempeh-Pfanne mit Mandelsahne, am 18.04.2026

## Zutaten

Salz	<b>120 g</b>	Wildreis (oder Vollkornreis)
<b>200 g</b> Zuckerschoten	<b>2</b>	gelbe oder rote Paprikaschoten
<b>100 g</b> Kirschtomaten	<b>1 Zweig</b>	frischer Rosmarin (oder 1/2 TL gemahlener, getrockneter Rosmarin)
<b>200 g</b> Tempeh (siehe Tipp)	<b>6 EL</b>	Olivenöl
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	<b>1 TL</b>	Agavendicksaft
<b>1 EL</b> weißes Mandelmus	<b>1 Prise</b>	Salz
<b>1 Msp.</b> Bourbon-Vanillepulver		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 660 kcal

## Zubereitung

1. In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Inzwischen den Wildreis waschen, in einem zweiten Topf in reichlich Salzwasser aufkochen und ca. 5 Min. sprudelnd kochen. Danach zugedeckt ca. 35 Min. bei kleinster Hitze köcheln lassen.
2. Inzwischen die Zuckerschoten putzen, in dem sprudelnd kochenden Salzwasser 1 Min. blanchieren, abgießen und mit eiskaltem Wasser abschrecken. Die Paprika putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren, nach Belieben die Stielansätze herausschneiden. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein hacken.
3. Den Tempeh quer in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in dem Öl in einer Pfanne in ca. 6 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Dann Paprika, Zuckerschoten und Rosmarin zugeben und alles 3 Min. unter Rühren mitbraten. Jetzt die Kirschtomaten hinzugeben, das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken und vom Herd nehmen.
4. Für die Sauce in einem kleinen Topf 100 ml Wasser mit dem Mandelmus glatt rühren, Salz zugeben, aufkochen und ca. 2 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Mit der Vanille würzen.
5. Sobald der Wildreis gar ist, falls nötig restliches Wasser abgießen. Den Reis auf einem Teller anrichten, das Gemüse und den Tempeh darübergeben und alles mit der Sauce beträufeln.