

Rezept

Wokgemüse mit Tempeh

Ein Rezept von Wokgemüse mit Tempeh, am 25.04.2024

Zutaten

| | |
|---------------------------------|--|
| 1 rote Paprikaschote | 1 dicke Möhre |
| 1 Bund Frühlingszwiebeln | 2 Knoblauchzehen |
| ½ Bio-Zitrone | 1 rote Chilischote |
| 500 g Tempeh | 4 EL Öl |
| 150 ml Gemüsebrühe | 1 TL flüssiger Honig |
| Salz | Koriander- oder Basilikumblättchen zum Bestreuen |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Paprikaschote waschen, putzen und in kleine Rauten oder Würfel schneiden. Möhre schälen und längs in dünne Scheiben, dann quer in feine Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein schneiden. Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, Schale dünn abschneiden und in feine Streifen schneiden, den Saft auspressen. Die Chilischote waschen, entstielen und mit den Kernen in feine Ringe schneiden. Tempeh in dünne Scheiben schneiden, diese noch einmal quer halbieren.
2. Öl im Wok erhitzen. Tempeh darin bei starker Hitze von beiden Seiten in insgesamt 2-3 Min. knusprig braten, wieder herausnehmen. Gemüse im Fett in 3-4 Min. unter Rühren bissfest braten. Die Brühe und den Honig zugeben und aufkochen. Gemüse salzen und Tempeh wieder untermischen und erwärmen. Mit Koriander oder Basilikum bestreut servieren.