

Spicy Tempeh-Soja-Reispfanne REZEPT

Spicy Tempeh-Soja-Reispfanne



<?xml version="1.0"?>
ZUBEREITUNGSZEIT
30 Min
ZUTATEN
11 Stück
PORTION(EN)

2 x

Probiere dieses einfache Rezept für vegane Tempeh-Pfanne!

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Drucken (opens in same window)

ZUTATEN

- 200g Tempeh
- 100g Bohnen
- 2 Knoblauchzehen
- 1/4 Chili
- 2 Tomaten
- 5 EL Pflanzenöl

- Salz und Pfeffer zum Würzen
- 100ml Gemüsebrühe
- 1 EL Sojasauce
- 1 Packung BEN'S ORIGINAL™ Express Naturreis 220g
- Saft einer 1/2 Limette

ZUBEREITUNG

1. 1

Tempeh in Scheiben schneiden.

2. 2

Bohnen putzen und 8 Minuten im kochenden Salzwasser garen. Danach im kalten Wasser abschrecken.

3. 3

Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Chili in Ringe schneiden. Tomaten waschen, vom Strunk befreien und würfeln.

4.4

Eine große Pfanne mit 3 EL Öl erhitzen und Tempeh darin von beiden Seiten für 5-10 Minuten kross braten und mit Salz würzen. Danach aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

5. 5

Das restliche Öl (2 EL) in der Pfanne erneut erhitzen und Bohnen, Knoblauch und Tomaten darin kurz für 3-5 Minuten anbraten. Alles mit 100 ml Brühe, 1 EL Sojasauce ablöschen und Chili zugeben und kurz aufkochen lassen.

6. 6

BEN'S ORIGINAL™ Express Naturreis nach Packungsanweisung zubereiten und anrichten.

7. 7

Das Tempeh zusammen mit dem Bohnengemüse daneben anrichten und alles mit dem Saft einer halben Limette beträufeln.

8.8

Tipp: Dazu kann zusätzlich Sojasauce serviert und alles mit Koriander garniert werden.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 619 kCAL Kohlenhydrate: 42 g

Protein: 24 g Fett: 35 g

KATEGORIEN:

Reispfanne, Gemüse, Für jeden Tag, Gut zum Mitnehmen, Vegetarisch, Laktosefrei, 15 - 30 MIN, Naturreis

WEITERE REZEPTE



Mediterrane Reispfanne mit Rucola und Mandeln

Zubereitungszeit

26 Min

Zutaten

8 Stück

MEHR DETAILS



Vegetarische Reispfanne mit Feta und Gemüse

Zubereitungszeit

12 Min

Zutaten

10 Stück

MEHR DETAILS



Warmer Curry Reissalat

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

13 Stück

MEHR DETAILS

Source URL: https://de.bensoriginal.com/recipes/spicy-tempeh-soja-reispfanne