Spicy Tempeh-Soja-Reispfanne
REZEPT

# Spicy Tempeh-Soja-Reispfanne



| | |
|---|---|
| **ZUBEREITUNGS ZEIT** | 30 Min |
| **ZUTATEN** | 11 Stück |
| **PORTION(EN)** | 2 x |

Probiere dieses einfache Rezept für vegane Tempeh-Pfanne!

## 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. Tempeh in Scheiben schneiden.
2. Bohnen putzen und 8 Minuten im kochenden Salzwasser garen. Danach im kalten Wasser abschrecken.
3. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Chili in Ringe schneiden. Tomaten waschen, vom Strunk befreien und würfeln.
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. 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. BEN'S ORIGINAL™ Express Naturreis nach Packungsanweisung zubereiten und anrichten.
7. Das Tempeh zusammen mit dem Bohnengemüse daneben anrichten und alles mit dem Saft einer halben Limette beträufeln.
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



## Vegetarische Reispfanne mit Feta und Gemüse

Zubereitungszeit

12 Min

Zutaten

10 Stück



## Warmer Curry Reissalat

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

13 Stück

---

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