

Asia-Bowl mit gebratenem Tempeh und Quinoa

Zutaten für den Tempeh (für 2 Personen):

- 200 g Tempeh
- 1 EL Hoi-Sin-Soße
- 1 EL Sojasoße
- 2 EL Wasser
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 Chili-Schote
- 1 Frühlingszwiebel

Tempeh in Streifen schneiden. Hoi-Sin-Soße, Sojasoße und Wasser vermengen. Ingwer schälen und fein würfeln oder reiben, Chili-Schote in Ringe schneiden, Frühlingszwiebel hacken. Alles miteinander vermengen und die Tempeh-Streifen in der Marinade mindestens 2 Stunden, besser über Nacht, einlegen.

Zutaten für das Wok-Gemüse:

- 70 g dreifarbige Quinoa
- 1 rote Spitzpaprika
- 100 g Zuckerschoten
- 100 g Brokkoli
- 2 EL Sesamöl
- 30 g Cashewkerne
- 1 TL Chilipulver
- 50 g Bambussprossen
- Salz
- Pfeffer

Quinoa nach Packungsanleitung garen. Paprika waschen und in Ringe schneiden. Zuckerschoten und Brokkoli putzen und waschen, Brokkoli in kleine Röschen teilen.

In einem Wok oder einer großen Pfanne die Hälfte des Öls erhitzen und die Cashewkerne darin unter Rühren goldgelb rösten. Mit Chilipulver und Salz würzen, kurz weiterbraten, dann herausnehmen.

Tempeh-Streifen aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und im heißen Wok goldbraun braten. Herausnehmen und zur Seite stellen. Die Marinade aufbewahren.

Das restliche Öl im Wok erhitzen. Gemüse hineingeben und unter ständigem Rühren 2-3 Minuten braten. Bambussprossen hinzufügen und weitere 2-3 Minuten braten. Die restliche Marinade dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Quinoa mit Gemüse und Tempeh-Streifen in Schüsseln anrichten. Mit Cashewkernen bestreuen und servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen