

Gemüse-Kokos-Bowl mit Schwarze-Bohnen-Tempeh

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Stück Ingwer
- 1 Zehe Knoblauch
- 80 ml Orangensaft
- 1 EL Sojasoße
- 1 TL geröstetes Sesamöl
- 200 g Schwarze-Bohnen- Tempeh
- 0,5 Romanasalat
- 2 hartgekochte Eier
- 100 g Möhren
- 250 g (TK oder frisch) Grüne Bohnen
- 150 ml Gemüsebrühe
- 150 g gekochte Kartoffeln
- 80 g gekochter Basmati-Reis
- 1 EL Kokosöl
- 6 g gelbe Currypaste
- 1 EL Limettensaft
- 1 Prise brauner Zucker
- Salz
- 100 ml Kokosmilch

Für die Marinade Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Hälfte davon für die Soße beiseite stellen. Die andere Hälfte mit Orangensaft, Sojasoße und Öl in einen Mixer geben und pürieren. Tempeh in 1,5 cm große Würfel schneiden, in eine Schale legen, Marinade darüber geben und ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Möhren und Bohnen putzen, Möhren in Scheiben schneiden. Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen, Gemüse hineingeben und bei schwacher Hitze etwa 18 Minuten kochen. Kurz vor Ende der Garzeit Reis und Kartoffeln erwärmen: Dazu die vorgekochten Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden und zum Gemüse in den Topf geben, den vorgekochten Reis in einem Dämpfeinsatz oder Sieb darüber hängen. Alternativ Reis und Kartoffeln in der Mikrowelle erhitzen.

Die Tempeh-Scheiben aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, Marinade aufbewahren. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Tempeh-Scheiben rundum braten, anschließend auf Küchenkrepp legen, damit überschüssiges Fett aufgesogen wird.

Hart gekochte Eier pellen und halbieren. Schüsseln (Bowls) mit Romanasalat-Blättern auslegen. Fertig gegartes Gemüse, Reis und Kartoffeln aus dem Topf nehmen und in die Schüsseln schichten, etwas Gemüsebrühe auffangen. Restlichen gehackten Ingwer und Knoblauch sowie Currypaste, Limettensaft, Tempeh-Marinade, Zucker, Salz und Kokosmilch mit etwas Brühe kurz unter Rühren aufkochen. Eier und Tempeh in die Schüsseln schichten und die Curry-Kokossoße darüber gießen.

Tip: Das Gericht eignet sich gut, um Reis, Kartoffeln oder Gemüse-Reste vom Vortag zu verbrauchen. Bei der Zubereitung ist es hilfreich, zu zweit zu arbeiten, damit die Bowls warm auf den Tisch kommen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 04.03.2024

Koch/Köchin:

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