



Gemüse mit Pilzen und Tempeh

Zutaten für 2 Portionen

Für das Gemüse mit Pilzen und Tempeh

- 350 g Brokkoli - in Röschen teilen
- 100 g Shiitake - vierteln
- 100 g Kräuterseitlinge - vierteln
- 120 g Karotten - schälen und in 3-mm-Scheiben schneiden
- 100 g Tempeh - erst in 5-mm-Scheiben schneiden, dann vierteln
- 100 g Baby-Maiskolben - schräg in Stücke schneiden
- 100 g Mungosprossen - über einem Sieb spülen und abtropfen lassen

Weitere Zutaten und Gewürze

- 350 ml Wasser
- 4 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 3 EL Tamari (Sojasauce) - davon 1 EL mit 2 EL Wasser verrühren
- 2 EL Amino Kokoswürzsauce* (z. B. von [Faitrade](#))
- 1 EL Sesamöl, kaltgepresst
- 1 EL geriebener Ingwer
- 1 EL Kartoffelstärke - mit 3 EL Wasser verrühren
- ½ TL Norialgen, gemahlen -hierzu 1 Stück vom Algenblatt im Mörser zermahlen
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

* Alternativ 1 EL Tamari und ½ TL Kokosblütenzucker verwenden.

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für das Gemüse mit Pilzen und Tempeh 2 EL Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und den Tempeh von beiden Seiten darin 3 Min. anbraten. Dann mit der Tamari-Wassermischung ablöschen, verdampfen lassen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Die Pfanne erneut mit 2 EL Erdnussöl erhitzen. Die Pilze und den Mais darin 2 Min. anbraten, dann die Karotten und den Ingwer dazugeben und 4 - 5 Min. weiterbraten. Anschliessend mit dem Wasser ablöschen und aufkochen lassen.

Den Brokkoli dazugeben, die Pfanne abdecken und 2 Min. köcheln lassen. Mit 2 EL Tamari, Kokoswürzsauce, Norialgen, Salz und Pfeffer würzen. Dann die Stärke einrühren und aufkochen lassen. Schliesslich den Herd abschalten, die Mungosprossen unterheben, das Sesamöl einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse anrichten, den Tempeh darübergerben und servieren.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
 - In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
 - In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch
-

Nährwerte pro Portionen

- Kalorien: 469 kcal
- Kohlenhydrate: 26 g
- Eiweiss: 23 g
- Fett: 29 g