



## Tempeh an süß-saurem Gemüse

### Zutaten für 4 Portionen

#### Für das Tempeh

- 250 g Vollkorn-Basmatireis
- 200 g Tempeh - halbieren und in 5-mm-Scheiben schneiden
- 2 EL Kokosöl
- 2 EL Tamari (Sojasauce) - mit 1 EL Wasser verrühren
- 1/2 TL Ingwerpulver

#### Für das süß-saure Gemüse

- 150 g Karotten - in Scheiben schneiden
- 400 g rote Paprika - in Streifen schneiden
- 400 g Baby-Ananas - in mundgerechte Würfel schneiden
- 80 g Zwiebel - halbieren und in Scheiben schneiden
- 1 Knoblauchzehe - fein hacken
- 1 EL weisser Sesam - fettfrei rösten
- 2 TL Bio-Maisstärke

#### *Flüssige Zutaten und Gewürze*

- 75 ml Wasser
- 75 ml Reissig
- 3 EL Yaconsirup
- 2 EL Tamari (Sojasauce)
- 2 EL Kokosöl

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 30 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Als Erstes den Reis nach Packungsangabe garen.

Zwischenzeitlich die Sauce zubereiten. Hierzu Karotten, Zwiebeln, Paprika und Knoblauch in 2 EL heissem Kokosöl 3 Min. anbraten und mit Ingwer würzen.

Das Wasser mit Essig, Tamari und [Yacon](#) mischen. Die Sauce über das Gemüse geben und aufkochen lassen.

Die Maisstärke mit 2 TL Wasser anrühren. Sobald die Sauce kocht, die Stärke einrühren, die Ananas dazugeben und nochmals 5 Min. leicht köcheln lassen

In der Zwischenzeit das [Tempeh](#) mit dem Kokosöl beidseitig kross anbraten. Dann mit der Tamari-Wasser-Mischung ablöschen und die Flüssigkeit verdampfen lassen.

Den Tempeh zusammen mit dem süss-sauren Gemüse und dem Reis anrichten. Mit den gerösteten Sesamsamen bestreut und zu einem grossen knackigen Salat servieren.

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 518 kcal
- Kohlenhydrate: 78 g
- Eiweiss: 13 g
- Fett: 16 g