

Tempeh-Chips mit Erdnusssauce

Zutaten für 3 Portionen

Für die Tempeh-Chips

- 1 Paket Tempeh, in Scheiben geschnitten
- Sesamöl bzw. Kokosöl

Für die Erdnusssauce

- 100 g Erdnußmus (aus dem Glas)
- 1 feingehackte Zwiebel
- 3 durchgedrückte Knoblauchzehen

Weitere Zutaten und Gewürze

- 1 Dose Kokosmilch oder Wasser
- 1 - 2 EL Sojasauce
- 1 EL Erdnussöl oder anderes Pflanzenöl
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 Prise Chilipulver
- 1 Prise brauner Zucker

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten

In einem kleinen Topf mit ca. 2 cm erhitztem Kokosfett die Tempeh-Scheiben goldgelb frittieren oder in einer Pfanne Sesamöl erhitzen, die Tempeh-Stücke darin knusprig braten. Dazu eine Erdnusssauce reichen.

Die Sauce: Die Zwiebel und den Knoblauch in heißem Öl glasig dünsten. Mit Sojasauce ablöschen und die Kokosmilch (oder Wasser) hinzufügen. Das Erdnußmus unterrühren und die Gewürze zugeben. Alles mixen und zu den Tempeh-Chips reichen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 592 kcal, Kohlenhydrate: 11 g, Eiweiss: 22 g, Fett: 49 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/tempeh-chips-mit-erdnussauce.html>