



Fruchtige Wok-Gemüsepfanne mit Tempeh (vegan, lactosefrei, glutenfrei)

Angaben für 4 Portionen

350g	Tempeh
40ml	dunkle Sojasoße
40ml	Rapskernöl zum Braten
100g	gelbe und rote Paprika, in Streifen geschnitten
100g	Zucchini, in Streifen geschnitten
100g	Grüne Bohnen, in Stücke geschnitten
200g	Broccoliröschen
200g	Ananas geschält, in Würfel geschnitten
100g	Rote Bete vorgegart, in Würfel geschnitten
5g	Knoblauch
10g	Kurkuma
10g	Salz
1 Prise	Pfeffer
200ml	Kokosmilch
200ml	Gemüsesaft
1 Msp.	Sambal Oelek
10g	frisch geriebener Ingwer
1 Prise	Cumin
1 Prise	Zucker
1 TL	Essig
1 Bund	frischer Koriander

Zubereitung:

1. Tempeh in Streifen schneiden und in der dunklen Sojasoße marinieren.
2. Gemüse putzen und waschen, alle Gemüsesorten in grobe Stücke schneiden und in getrennten Schalen bereit stellen.
3. Alle Zutaten abwägen, Gewürze bereitstellen und alle Utensilien griffbereit aufstellen.
4. Wok ohne Fett erhitzen und erst direkt vor dem Braten ca. 20ml Rapskernöl eingießen. Die Tempehstreifen im Wok schnell anbraten, danach aus dem Wok herausnehmen und beiseite stellen.
5. Das restliche Rapskernöl in den Wok gießen, vorgeschrittenes Gemüse (bis auf die Ananas und Rote Bete) dazugeben.
6. Kräftig umrühren und nach 2 Minuten Mango, Rote Bete und Kurkuma hinzufügen.
7. Wenn das Gemüse angeröstet ist, die Kokosmilch und den Gemüsesaft unterrühren. Gemüsepfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tempehstreifen hinein legen.
8. Mit frisch gehacktem Koriander, geriebenem Ingwer, Sambal Oelek, etwas Zucker und Essig abschmecken.

Dazu passt Kartoffel- Mangoldpüree.