



Marinierte Tempeh-Spieße mit Erdnusssoße



Zutaten

Menge

2 EL	Chiliflocken
1 EL	Öl
1 EL	Chilisauce
1 TL	geröstetes Sesamöl
1 EL	Honig
½	Limette
4 Zweige	frischer Koriander
1	Knoblauchzehe
3 EL	cremige Erdnussbutter
200 g	gekochter Basmatireis
4 EL	Sojasauce
200 g	Tempeh

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min.

pro Portion: 2886 kJ, 689 kcal, 59,4 g Kohlenhydrate, 33,1 g Eiweiß, 39,7 g Fett, 0,27 mg Cholesterin, 8,62 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €



Zubereitung

Tempeh-Spieße sind ein richtiges Trend-Food und wir zeigen dir, wie du die Spieße ganz easy selber machen kannst. Tempeh sind fermentierte Sojabohnen, die sich super marinieren und anschließend braten lassen. Wir haben für unsere Tempeh-Spieße eine Marinade aus Sojasoße, Sesamöl und Chili zubereitet. Zu den Spießen gibt es dann noch eine selbstgemachte Erdnusssoße und gekochten Reis. Klingt super lecker, oder? Probier's unbedingt mal aus! Die Tempeh-Spieße sind wirklich mega schnell zubereitet und schmecken super lecker, los geht's!

Step 1:

Den Knoblauch fein hacken und zusammen mit 3 EL der Sojasauce, dem Sesamöl und etwas Chili zu einer Marinade zusammen rühren. Dann kannst du den Tempeh in dünne Würfel schneiden und mit der Marinade vermischen.

Step 2:

Für die Erdnusssoße die Erdnussbutter mit dem Honig, dem Saft und Abrieb der Limette, 1 EL Sojasauce, der Chilisauce und ggf. etwas Wasser verrühren.

Step 3:

Nun steckst du die Würfel auf Schaschlikspieße. Das Öl in die Pfanne geben, erhitzen und die Spieße darin rundherum knusprig anbraten. Mit Reis, Erdnusssoße und Koriander bestreut servieren.