



## Bunte Tempeh Sommer-Bowl

Leicht, farbenfroh und voller sommerlicher Aromen: Diese Tempeh-Sommer-Bowl vereint frische Zutaten, knusprig gebratenen Tempeh und eine fein abgestimmte Vinaigrette zu einem harmonischen Ganzen. Das Rezept lässt sich wunderbar vorbereiten und bringt eine ausgewogene Mischung aus Gemüse, Ballaststoffen und Proteinen auf den Teller. Lecker - Zukunft - Genießen!

### Tipp:

Die Bowl kann beliebig mit anderen Gemüse-Toppings zubereitet werden. Z.B. Mais, Sprossen oder Blattsalat

## Nährwerte



Die Nährwertangaben beziehen sich auf die Hälfte der in Gramm angegebenen Zutaten (siehe Zutatenliste):

| Kalorien 855 kcal |  
| Fette 45 g |  
| davon gesättigte Fettsäuren 7 g |  
| Kohlenhydrate 72 g |  
| davon Zucker 11 g |  
| Proteine 33 g |  
| Salz 2 g |

## Allergene

Sojabohnen, Sesam



## Für 2-3 Portionen

### Zutaten:

200 g Natur Tempeh  
150 g Karotten  
150 g Gurke  
100 g Avocado  
100 g Radieschen  
1 EL Öl zum Braten  
1 EL Sesamsaat

### Für die Vinaigrette:

12 g Knoblauch, fein gehackt  
20 g Bio-Ingwer, gerieben  
10 g rote Chili, nur wer scharf mag  
60 g Bio-Limette  
30 ml Sojasoße  
20 ml geröstetes Sesamöl  
20 ml Agavendicksaft  
20 ml heißes Wasser

### Als Beilage:

120 g Jasminreis

## Zubereitung

### Zutaten der Bowl Vorbereiten:

1. Reis nach Packungsanweisung circa 20 Minuten kochen. Danach den Reis abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Das Gemüse waschen und abtropfen lassen. Möhren schälen in dünne Streifen schneiden und salzen. Die Radieschen fein hobeln und die Gurke in Stifte schneiden.
3. Den Tempeh in Würfel schneiden und etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Anschließend den Tempeh und die Sesamsaat hinzugeben, und circa 8 Minuten lang knusprig braten.
4. Die Limette heiß abspülen, trocken tupfen, 1 Teelöffel Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Avocado halbieren, entkernen, in Streifen schneiden und mit etwas Limettensaft beträufeln.

### Für die Vinaigrette:

1. Den übrigen Limettensaft, 2 EL heißes Wasser, 3 EL Sojasoße, 2 EL Sesamöl, 2 EL Agavendicksaft, den fein gehackten Knoblauch, den geriebenen Ingwer und Chili in eine Schüssel geben, verrühren und mit Limettenabrieb verfeinern.

### Servieren

Den Reis, das Gemüse und den Tempeh auf zwei Bowls verteilen, mit der Vinaigrette beträufeln und servieren. Gutes Gelingen!

## Guten Appetit!

