



TEMPEH – SATAY SPIEßE



ZUTATEN

250g Tempeh
125g Bandreisnudeln
4 EL Satay Gewürz (Asia Markt)
200ml Kokosmilch
1 Schalotte
1 Chili
1 Knoblauchzehe
4 Kaffir Limettenblätter
125g Enoki Pilze (Asia Markt)
Handvoll Koriander
4 EL Erdnüsse
2 EL Soja Soße
Sonnenblumenöl

MATERIALIEN

Große Pfanne / Wok



für 4 Portionen



30 Min

1. Den Tempeh würfeln. Anschließend mit den Satay Gewürzen und Kokosnussmilch vermengen. Für 15 Minuten im Kühlschrank marinieren. Für einen intensiveren Geschmack des Tempehs könnt ihr in auch am Vorabend marinieren!
2. Die Bandreisnudeln nach Packungsansweisung zubereiten. Die Chili in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch und Schalotten fein würfeln.
3. Die Kaffir Limettenblätter vom Strunk befreien. Die Blätter übereinander legen und einrollen. In feine Streifen schneiden.
4. Den Tempeh entweder in einer Pfanne braten bis er goldgelb ist oder aufspießen und grillen z.B auf einem Kontakt Grill o.Ä.
5. In einer großen Pfanne die Chili, Knoblauch und Schalotten mit einem Schuss Öl anbraten. Die Reisnudeln dazu geben und mit der Soja Soße ablöschen. Einen Schuss Wasser hinzufügen, damit die Nudeln nicht an der Pfanne kleben bleiben.
5. Die Erdnüsse, Kaffir Limettenblätter und Koriander hinzufügen.
6. Die Reisnudel Pfanne mit Salz & Pfeffer abschmecken und mit dem Tempeh servieren.

GOOD FOOD. GOOD VIBES