

Vegane Noodle-Tempeh- Bowl mit Erdnuss- Dressing

Rezept für 4 Personen



Vegan, Laktosefrei

Zubereitung

Zutaten Erdnussbutter-Tempeh

- 1 EL Sesamöl
- 2 EL Erdnussbutter
- 1-2 EL Soja Sauce
- Saft einer Limette
- 1 EL Ahornsirup
- 200 g Bio-Tempeh, in 2 cm grosse Würfel schneiden

Zutaten Erdnussbutter-Dressing

- 100g Erdnussbutter
- Saft von 2 Limetten
- 1-2 Löffel Sojasauce
- 1 rote Peperoncini
- 1 EL Nick Ahornsirup 1 x 250 ml
- 40cl Wasser

Zutaten Noodle-Bowl

250 g Reismudeln
2-3 Karotten, geschält
1 Peperoni
Eine Handvoll frischen Spinat
1 Mango
Einige UMAMI Microgreens
Etwas schwarzer Sesam
Einige Korianderzweige

Zubereitung Erdnussbutter-Tempeh

Alle Zutaten bis zum Tempeh mischen. Das Tempeh für mindesten 3 Stunden mit der Erdnussmarinade marinieren. Das marinierte Tempeh auf ein Backblech mit Backpapier legen und bei 170 Grad, im Ofen goldbraun backen.

Zubereitung Erdnussbutter-Dressing

Alle Zutaten mit dem Mixer kurz aufmixen.

Zubereitung Noodle-Bowl

Die Reismudeln im Salzwasser kochen und auskühlen lassen. Die Karotten und die Peperoni und in feine Streifen schneiden. Die Mango entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Spinatblätter, Karotten, Peperoni, Mango in einer Bowl anrichten. Die Reismudeln in die Mitte geben und den goldbraun gebackenen Tempeh dazugeben. Das Dressing darüber geben und mit Sesam, Koriander und Umami-Kresse garnieren.