

Gebratener Gemüsereis mit frittiertem Tempeh und Erdnusssauce



Gebratener Gemüsereis mit frittiertem Tempeh und Erdnusssauce, dazu rotem Camargue Reis, Karotten, Zucchini, Lauch und Paprika.

Zubereitung:

Die Karotten schälen und in feine Scheiben, den Lauch in Ringe und die Paprika in Streifen schneiden. Auch die Zucchini waschen und kleinschneiden. Die Linsen und den Reis nach Packungsanleitung garen.

Nun den Tempeh in dünne Scheiben schneiden. Das Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und die Tempeh-Scheiben darin frittieren und anschließend warmhalten.

Etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und den Lauch, die Karotten, die Paprika und die Zucchini hinzugeben und kurz anbraten. Den Reis und die Linsen hinzufügen und alles gut mischen und kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer sowie Kräutern der Provence und Knoblauchgranulat würzen. Den Schnittlauch fein hacken und untermischen.

Für die Erdnusssauce 2-3 EL Erdnussbutter mit wenig kochendem Wasser gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Wassermenge der gewünschten Saucenkonsistenz anpassen. Den Gemüsereis mit den frittierten Tempehtälern anrichten und die Erdnusssauce darüber geben.

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Camargue Reis
- 3 Karotten
- 1 Zucchini
- 1 Stange Lauch
- 100 g rote Linsen
- 1 Paprika rot oder gelb
- 200 g Tempeh natur
- Sonnenblumenöl
- Olivenöl
- Erdnussbutter
- Kräuter der Provence
- 1 Bund Schnittlauch
- Knoblauchgranulat / Salz / Pfeffer