

Mittagessen

Tempeh-Fitness-Bowl



VEGAN



LAKTOSEFREI



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 559 kcal

Kohlenhydrate: 38 g

Proteine: 35 g

Fette: 26 g

Zutaten für 1 Portion:

- 25 ml Balsamico Essig
- 15 ml Sojasauce
- 5 ml Olivenöl
- 7 ml Ahornsirup (oder Honig)
- 100 g Tempeh natur
- 4 Radieschen
- 1 mittelgroße Karotte
- 1/4 Gurke
- 5 Kirschtomaten
- 1 Handvoll Babyspinat
- 5 ml Kokosöl

Für das Agaven-Senf-Dressing:

- 5 ml Olivenöl
- 1 EL Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Senf
- 15 ml Agavendicksaft
- Salz, Pfeffer



CA. 20 MINUTEN

Zubereitung

1. Balsamico, Sojasauce, Olivenöl und Ahornsirup für die Marinade in eine kleines flaches Schälchen geben und miteinander verrühren. Den Tempeh in Streifen schneiden und so in die Marinade geben, sodass er gleichmäßig mit der Marinade bedeckt ist. Mindestens 10 Minuten darin liegend lassen.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen, trocknen und nach Belieben schneiden. Den Babyspinat in eine große Schüssel geben und das restliche Gemüse darauf anrichten.
3. Nun das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und den marinierten Tempeh ganz vorsichtig hineingeben (**Achtung: da die Pfanne heiß ist, kann es wegen der Marinade zu Spritzern kommen!**). Den Tempeh auf mittlerer Hitze für 3-5 Minuten von beiden Seiten braten (bis die Flüssigkeit verkocht ist).
4. In der Zwischenzeit das Agaven-Senf-Dressing vorbereiten. Dafür alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Tempeh mit in die Bowl geben und das Dressing darüber träufeln.

Hinweis: Tempeh ist ein wertvoller pflanzlicher Eiweißlieferant! Das Fermentationsprodukt aus Indonesien besteht aus ganzen verarbeiteten Sojabohnen, die mit unschädlichen Pilzkulturen gegärt werden. Die Zwischenräume der Sojabohnen sind also Pilzschichten, die an bestimmte Käsesorten erinnern. Neben Eiweiß ist Tempeh ballaststoffreich und enthält wenig Fett und Kohlenhydrate.

Tipp: Du kannst die Bowl auch toll mit Tofu zubereiten!

Abend-Variante: Einfach den Agavendicksaft beim Dressing weglassen und schon hältst du deine Kohlenhydrat-Delle ein!

