



WARMER INDONESISCHER BOHNENSALAT MIT TEMPEH

FÜR 3 PORTIONEN BRAUCHST DU:

- 200 g Tempeh
- 500 g grüne Bohnen
- 200 g Möhren
- 200 g Sojasprossen, frisch
- 1 große Zwiebel
- 2 EL Öl zum anbraten
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL süße Sojasauce (Ketjap Manis)
- 1 TL Sambal Olek
- 1 EL Xylit
- 40 g Erdnussmus
- 30 g geröstete und gehackte Erdnüsse

NÄHRWERTE PRO PORTION:

- kcal: 499
- Fett: 25,8 g
- KH: 31,3 g
- EW: 28,4

UND SO GEHT'S

1. Die Bohnen putzen und kochen, die Möhren in schmale Steifen (das mache ich immer mit dem Sparschäler) und die Zwiebeln in Ringe schneiden. Den Tempeh würfeln und die Sojasprossen gut waschen.
2. Die Zwiebel in 1 EL Öl und dem Xylit karamellisieren. Die gegarten Bohnen und die Möhrenstreifen dazu geben und kurz mit anbraten.
3. Mit der süßen und der salzigen Sojasauce ablöschen, die Sojasprossen dazu geben und etwa 5-10 min. garen.
4. In der Zwischenzeit den Tempeh im restlichen Öl goldbraun anbraten.
5. Erdnussmus und Sambal Olek unter das Gemüse ziehen.
6. Den Bohnensalat mit dem Tempeh auf einem Teller anrichten und mit den gehackten Erdnüssen bestreuen.