

Rezept

## Nasi Campur – Reis mit Allerlei



© Sabrina Sue Daniels

### Info

60 Min. Gesamtzeit	mittel	680 kcal Kilokalorien	32 g Eiweiß	29 g Fett	84 g Kohlenhydrate
-----------------------	--------	--------------------------	----------------	--------------	-----------------------

Zutaten für  Portionen

180 g <b>Reis</b>	6 El <b>Bratöl</b>
180 g <b>rote Linsen</b>	50 ml <b>Wasser</b>
1 Stück <b>Ingwer</b> (1 cm)	30 g <b>Mungbohnsensprossen</b>
1 <b>Tomate</b>	<b>Salz</b>
250 g <b>Pak Coi</b> (chinesischer Senfkohl)	1 TL <b>Kurkumapulver</b>
1 <b>Zwiebel</b> rot	2 El <b>Kokosraspel</b>
2 <b>Knoblauchzehen</b>	0,5 TL <b>Chilipulver</b>
300 g <b>Tempeh</b>	4 El <b>asiatische Würzsoße</b> süß-sauer
300 g <b>Prinzessbohnen</b> tiefgekühlt	

### Zubereitung

1. Reis und Linsen nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Ingwer schälen und fein reiben. Tomate in 1 cm große Würfel, Pak Choi in 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch in Scheibchen schneiden. Tempeh in 8 mm dicke Scheiben schneiden. Bohnen auftauen und halbieren.
3. 1 EL Öl in Topf erhitzen. Zwiebeln darin 5 Minuten anbraten. Bohnen und Wasser zugeben und zugedeckt 12 Minuten garen. Sprossen zugeben. Mit Salz abschmecken.
4. 1 EL Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Pak Choi und Knoblauch darin ca. 6 Minuten anbraten. Mit Kurkuma und Salz würzen.
5. Linsen, Tomaten und Ingwer mit Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Kokosraspel und Chilipulver unterrühren.
6. 4 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Tempeh von jeder Seite 5 Minuten knusprig anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit süß-saurer Soße vermischen.
7. Reis, Bohnen, Pak Choi, Tempeh und Linsenmus nebeneinander anrichten.