

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