



Tempeh Stroganoff

2 Portionen

Zutaten:

Mise en Place:

250 g Dinkelreis (oder Reis nach deiner Wahl)

2 EL Sojasoße
2 EL Olivenöl
2 EL Balsamicoessig
1 Prise Kokosblütenzucker
200 g Tempeh (würfelig schneiden)
Öl zum braten

5 Champignons (klein schneiden)
5 mittelgroße Gurkerl (klein schneiden)
½ Stange Lauch (klein schneiden)

1 EL Tomatenmark

230 ml Gemüsebrühe
100 ml Hafercuisine

1 EL Dijonsenf
1 EL Sojasoße
2-3 EL Weißwein
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
Paprikapulver Edelsüß

Petersilie (fein gehackt)

Zubereitung:

Reis nach Packungsanleitung kochen.

Sojasoße, Olivenöl, Balsamicoessig und Kokosblütenzucker zu einer Marinade verrühren und den Tempeh damit marinieren. Die marinierten Tempehwürfel in etwas Öl von allen Seiten kross anbraten.

Wenn der Tempeh kross genug ist, Pilze, Lauch und die Gurken in die Pfanne dazu geben.

Nach ca.3 Minuten das Tomatenmark hinzufügen und kurz mit anbraten.

Mit Gemüsebrühe und Hafercuisine ablöschen, verrühren und ca. 5 Minuten einkochen lassen.

Senf, Sojasoße und Weißwein hinzufügen, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Paprikapulver abschmecken. Noch weitere 3-5 Minuten bei geringer Hitze schmoren lassen.

Mit Reis Anrichten und mit feingehackter Petersilie garnieren.

Viel Spaß beim Nachkochen!