



**Lebendiges Land**  
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW 23 | 2024

# Gebratener Chinakohl mit Tempeh

für 2 Portionen

## Zutaten

- 2 EL Sesamsamen, weiss
- 500 g Chinakohl
- 150 g Karotten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g Ingwer
- 200 g Tempeh
- Öl, 3 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Wasser
- ½ TL Bio-Maisstärke
- Salz & Pfeffer
- 1TL Koriander

## Zubereitung

Sesamsamen rösten und beiseitestellen. Chinakohl, Karotten, Frühlingszwiebeln, Chilischote, Knoblauch und Ingwer schneiden. Tempeh in Dreiecke schneiden. Pfanne mit Öl erhitzen, Chinakohl und Karotten 2 Min. braten. Frühlingszwiebeln, Chili, Knoblauch und Ingwer 3 Min. mitbraten. Beiseitestellen. Tempeh in der Pfanne ca. 3 Min. beidseitig anbraten. Tamari, Wasser und Maisstärke verrühren. Gemüse zum Tempeh geben, Sauce darüber gießen, aufkochen und vermengen; abschmecken. Gemüsepfanne anrichten, mit Koriander und Sesamsamen bestreuen.