Tempeh-Bowl mit Brokkoli & Erdnuss-Sauce

Knuspriger Tempeh auf knackigem Brokkoli mit cremiger Erdnuss-Sauce – perfekt ausgewogen. Der Schlüssel ist die Balance der Komponenten. Wenn warm, frisch, cremig und knackig zusammenkommen, wirkt das Ergebnis vollständig und nicht wie eine lose Sammlung einzelner Zutaten. Für 4–6 Personen ist das ein verlässliches Hauptgericht mit klaren Aromen und überschaubarem Aufwand. Die Gesamtzeit liegt bei etwa 35 Minuten; vieles davon läuft nebenbei. Für entspanntes Kochen lohnt sich Mise en Place: alles schneiden, abmessen und bereitstellen, bevor die Hitze ins Spiel kommt. So lassen sich Gargrad und Würzung deutlich präziser steuern.

4–6 Portionen | 35 Min. | 22 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 250 g Tempeh
- 1 Brokkoli
- 2 EL Erdnussmus
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Ahornsirup
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Öl

Zubereitung

01 Tempeh würfeln, in Öl goldbraun braten, dabei kräftige Röstaromen entstehen lassen.

02 Brokkoli in Röschen teilen, dämpfen.

03 Erdnussmus, Sojasauce, Sirup und Limettensaft verrühren, leicht erwärmen.

04 Alles in Schalen anrichten, Sauce darübergeben.