Tempeh-Saté mit Kokosreis und Limettendip

Herzhaft-nussige Tempeh-Spiesse auf cremigem Kokosreis mit einem frischen Limettendip - perfekt ausgewogen zwischen Protein, Frische und Sättigung. Für kräftige Röstaromen braucht die Pfanne wirklich Hitze. Zutaten lieber portionsweise anbraten, damit sie Farbe bekommen und nicht im eigenen Saft weichdünsten. Das Rezept ist auf 4–6 Personen ausgelegt und bleibt trotz kräftigem Geschmack alltagstauglich. Die Arbeitsschritte sind bewusst so aufgebaut, dass sich Vorbereitung und Garzeit gut überschneiden.

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

Zutaten

- 400 g Tempeh
- 250 g Basmatireis
- 200 ml Kokosmilch
- 1 Limette
- 2 EL Erdnussbutter
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Currypulver
- Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung

01 Tempeh in Stücke schneiden und mit Erdnussbutter, Sojasauce, Ahornsirup, Knoblauch, Curry und Limettensaft marinieren.

02 Reis in Kokosmilch und Wasser garen (1: 1).

03 Tempeh auf Spiesse stecken, anbraten oder grillen, dabei kräftige Röstaromen entstehen lassen.

04 Mit Kokosreis und frischem Limettendip servieren und möglichst frisch auf den Tisch bringen.