



TEMPEH-REIS BOWL

Zutaten:

- 150 g Tempeh natur
- 60 g Basmati-Reis
- 1 große Karotte
- 1 Handvoll TK-Zuckerschoten
- 1/4 Brokkoli
- 2 Frühlingszwiebeln
- Honig bzw. Ahornsirup
- Sesamsamen (optional)

Zubereitung:

- Marinade anrühren (1 EL Sesamöl, 50 ml Sojasauce, 2 cm Ingwer, 2 Knoblauchzehen, 1EL Honig oder Ahornsirup)
- Tempeh in Streifen schneiden und ca. 1 Std. marinieren.
- Karotte in dünne Streifen schneiden
- Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden
- Zuckerschoten nach Packungsanleitung kochen
- Brokkoliröschen schonend garen
- Reis kochen
- Den marinierten Tempeh mit etwas Sesamöl knusprig anbraten
- Anschließend alles schön anrichten und wenn du magst ein paar Sesamsamen drüberstreuen.
- Guten Appetit !

Nährwerte (pro Portion):

- 722 kcal
- 45 g Eiweiß
- 30,8 g Fett
- 54 g Kohlenhydrate
- 15 g Ballaststoffe



Fit mit Lukas
Fitness- & Ernährungscoach