



Sommerrolle mit gebratenem Tempeh

Schritte: 6

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

1 Päck.	Reispapier	250 g	Tempeh
4 EL	Bohnenpaste	1 Päck.	Thai Spargel
1	Knoblauchzehe	2	Romanaherzen
1 kl. Päck.	Reisnudeln	4 EL	Sojasoße
je 1	rote und gelbe Paprika	1	Avocado
1 EL	Sesamöl		Salz & Pfeffer

Zubereitung

Zubereitung

1. Tempeh in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl mit dem Thai Spargel anbraten. Beides zur Seite stellen.
2. Reisnudeln mit heißem Wasser übergießen und warten bis sie gar sind.
3. Wasser abschütten und die Nudeln abkühlen lassen.
4. Paprika und Romanasalat in feine Streifen schneiden.
5. Bohnenpaste mit Sojasoße mischen. Reispapier in Wasser einlegen bis es weich wird.
6. Reispapier mit Nudeln, Salat und Gemüse füllen. Tempehstreifen darauf legen und einrollen. Mit der Soße servieren.

Schon gewusst? Tempeh kommt aus Indonesien und wird traditionell aus Sojabohnen hergestellt. Im Gegensatz zu Tofu, der aus Sojamilch gewonnen wird, werden diese im Ganzen zur Herstellung verwendet und so stecken in Tempeh weitaus mehr Nähr- und Ballaststoffe.

Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Du suchst nach den passenden Zutaten für dein Lieblings-Rezept. Dann schau schnell in deinem Selgros Markt vorbei oder informiere dich über unsere Angebote.

UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE

Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Wir haben für dich eine große Auswahl an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Du kannst in unserer Rezeptsuche ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren.

Hier findest du unter Rezept Typ alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte auswählen.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen. Wir wünschen dir viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.

WEITERE REZEPTE ENTDECKEN

Sommerrolle mit gebratenem Tempeh

Stand 28.02.2023