

REZEPT



MANGO-BOHNEN-SALAT MIT FRUITY TOFU TEMPEH

BIO FRUITY TOFU GEWÜRZ N° 747



RIMOCO GEWÜRZMANUFAKTUR

www.rimoco.de



ZUTATEN

4 PORTIONEN

VORBEREITUNG | 15 MIN.

KOCHZEIT | 30 MIN.

TEMPEH

500g Tempeh

3 EL Sojasauce

2 EL Bio Fruity Tofu Gewürz

1 EL Honig

1 TL abgeriebene Orangen-
schale

1 EL Orangensaft

1 EL Olivenöl

SALAT

150g Basmati Reis

1 Dose Schwarze Bohnen

1 Mango

1 rote Paprika

3-4 Frühlingszwiebeln

1/2 Bund Koriander

DRESSING

200g Kokosmilch

1 EL Limettensaft

1,5 EL Sojasauce

1 TL Honig

1 TL Bio Fruity Tofu Gewürz

ZUM GARNIEREN

2 handvoll Cashews

4 TL gehackter Koriander

ZUBEREITUNG

1. Basmati-Reis nach Packungsangabe kochen und etwas abkühlen lassen.

2. Tempeh in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Sojasauce, Fruity Tofu Gewürz, Orangenschale und -saft, Honig und Olivenöl verrühren und mit dem Tempeh mischen. Marinieren lassen bis der Salat fertig ist.

3. Schwarze Bohnen abgießen und abwaschen. Mango und Paprika klein würfeln. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Korianderblättchen hacken. Etwas Koriander zum Garnieren zur Seite stellen und alle anderen Zutaten in eine große Salatschüssel geben.

4. Für das Dressing Kokosmilch mit Limettensaft, Sojasauce, Honig und Fruity Tofu Gewürz verrühren und mit dem Mango-Bohnen-Salat vermischen.

5. Tempeh in einer heißen Pfanne rundherum knusprig anbraten.

6. Salat auf vier Schalen verteilen, Tempehwürfel daraufgeben und mit gerösteten Cashews und Koriander bestreut servieren.

WEITERE REZEPTE

www.rimoco.de