



Tempeh-Reisbowl mit Bimi® Brokkoli (Kooperation)

⌚ Preparation time: 15 minutes
Cooking time: 30 minutes
Total time: 45 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für 4 Portionen

Für den Jasmin-Duftreis

- 350 g Jasmin-Duftreis* (oder eine andere Reissorte)
- 2 EL Reissessig
- Eine Prise Salz

Für die Tempeh-Marinade

- 60 ml (glutenfreie) Tamari* Sojasoße
- 1/2 ausgepresste Orange, ca. 40 ml (kann durch Wasser ersetzt werden)
- 1 EL Sesamöl*
- 1 EL Reissessig*
- 1 EL Limettensaft
- 10 g frisch aufgeriebener Ingwer
- Eine kleine gepresste Knoblauchzehe
- 1/2 TL Speisestärke oder Kartoffelmehl
- 1-2 TL Ahornsirup* oder Agavendicksaft
- 3 EL Wasser
- Optional: 1 TL geschroteter Koriander
- 1 EL geröstete Sesamkörner + 1 TL zum Garnieren

Weitere Zutaten

- 300 g Tempeh (im Bio- oder Asialaden erhältlich)
- 300 g Bimi® Brokkoli (1 Pck. pro 2 Portionen, erhältlich und bestellbar bei EDEKA)
- Salz
- Limettensaft
- Optional: Frischer Koriander zum Garnieren
- Optional: Chili, in Röllchen geschnitten
- Optional: Ein paar geröstete Cashewnüsse

*[Amazon Affiliate-Link](#)

Zubereitung (15 Minuten Zubereitungszeit + 20 Minuten Kochzeit)

1. Jasmin Duftreis mit 750 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Einmal kräftig umrühren und den Reis mit geschlossenem Deckel 5 Minuten köcheln lassen. Hitze reduzieren und den Reis nochmals 10 Minuten ganz sanft köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen. Den Reis nach der Kochzeit nochmals 10-15 Minuten bei geschlossenem Topfdeckel quellen lassen. (Bei anderen Reissorten, Reis gemäß Packungsanleitung gar kochen). Reis nach dem Kochen mit einer Prise Salz würzen und 2 EL Reissessig vorsichtig untermengen.
2. Alle für die Marinade angegebenen Zutaten miteinander verrühren (mit Ausnahme der gerösteten Sesamkörner, die kommen separat dazu)
3. Tempeh in Stücke schneiden (nicht zu dick, siehe Foto).
4. Die Tempeh-Stücke 3-4 Minuten in einer Pfanne/im Wok mit Zugabe von 5-6 EL Wasser köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Ab und zu wenden. Dann die Marinade über den Tempeh gießen, Hitze reduzieren und die Soße andicken lassen. Soße kann bei Bedarf mit Wasser/Sojasoße gestreckt werden. Tempeh-Stücke mit 1 EL gerösteten Sesamkörnern vermengen.
5. Bimi® Brokkoli waschen und in einem Dämpfopf oder Kochtopf mit Dämpfeinsatz 3-4 Minuten "al dente" garen, mit einer Prise Salz und etwas Limettensaft würzen.
6. Reis auf Schalen aufteilen. Tempeh-Stücke und Bimi® Brokkoli dazu geben. Tempeh-Reisbowl nach Belieben mit Sesam bestreut und frischem Koriander garniert servieren.

Wer mag, gibt noch ein paar frische Chili-Röllchen auf den Brokkoli und/oder verfeinert das Gericht mit gerösteten Cashewnüssen.