KIKKOMAN

# Tumis Buncis Tempeh

Gesamtzeit **45 Min.** **25 Min.** Vorbereitungszeit **20 Min.** Kochzeit

## ZUTATEN

**10 Portion(en)**

**Für das Tempeh:**

| | |
|---|---|
| **1 kg** | Tempeh, in 1,5 cm grossen Würfeln |
| **50 g** | Speisestärke |
| **500 ml** | Pflanzenöl, zum Frittieren |

**Für die Gemüsepfanne:**

| | |
|---|---|
| **1 g** | grüne Bohnen (Buncis), geputzt, in 3 cm grossen Stücken |
| | Salz zum Kochen |
| **400 g** | Zwiebeln, rot, in Streifen |
| **50 g** | Knoblauch, in feinen Scheiben |
| **100 g** | Peperoni, rot, entkernt, in feinen Ringen |
| **80 ml** | Pflanzenöl, zum Anbraten |

**Für die Sauce:**

| | |
|---|---|
| **250 ml** | Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce |
| **100 g** | Zucker, braun |
| **200 ml** | Gemüsebouillon |

**Für die Garnitur:**

| | |
|---|---|
| **20 g** | Kresse, gezupft |

## ZUBEREITUNG

**Schritt 1**

Tempeh in Speisestärke wenden. Öl in einem Topf auf 175 °C erhitzen und das Tempeh portionsweise 3–4 Minuten goldbraun und knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Schritt 2**

Für die Gemüsepfanne Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen, bis sie bissfest sind. Abgiessen und kalt abschrecken.

**Schritt 3**

Öl in einer grossen Pfanne oder im Wok stark erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Peperoni bei hoher Hitze 1–2 Minuten anbraten.

**Schritt 4**

Die Bohnen dazugeben und 2–3 Minuten unter Wenden mitbraten.

**Schritt 5**

Mit Kikkoman Sojasauce, Zucker und Gemüsebouillon ablöschen. 2–3 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce leicht bindet.

**Schritt 6**

Das Tempeh unterheben und kurz durchschwenken, sodass alles gleichmässig glasiert ist.

**Schritt 7**

Mit Kresse bestreuen und z. B. mit Reis servieren.