



Ausgewogene vegane Rezepte

Ofengemüse mit Tempeh



Nährwertangaben pro Portion

Energie	555 kcal
Protein	29 g
Fett	22 g
Kohlenhydrate	48 g



Ausgewogene vegane Rezepte

Ofengemüse mit Tempeh

Für 4 Portionen

Zutaten

1 kg Kartoffeln, geschält und gewürfelt
1 kleiner Blumenkohl, in Röschen zerkleinert
4 Rüebli, gewürfelt
2 Peperoni, gewürfelt
2 Zwiebeln, grob geschnitten
4 Knoblauchzehen, fein geschnitten
4 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

400 g Tempeh, gewürfelt
2 EL Sesam



Zubereitung

1. Gemüse und Kartoffeln in einer Auflaufform gut mit dem Öl und Salz und Pfeffer vermischen und im Ofen bei 200 Grad Umluft für ca. 40 Minuten backen. Zwischendurch durchrühren.
2. Den Tempeh mit ganz wenig Öl in einer Bratpfanne goldbraun anbraten.
3. Den Tempeh unter das Gemüse mischen und mit Sesam bestreut servieren.

Tipp:

Gemüse nach Saison auswählen