



Roerbak met sesamtempkeh

en sobanoedels met geconfijte tomaat



20-30min



2 personen

Bacon of scrambled eggs zijn bekende toppings over een gerecht, maar heb je er ooit aan gedacht om een topping te maken van tempkeh? Deze eiwtirijke vleesvervanger van gefermenteerde sojabonen transformeer je voor dit recept in een extra krokante topping die je bordje zachte noedels met een saus van miso, sojasaus en gember net dat beetje extra schwung geeft. Lekker!

Wat je van ons krijgt

- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1 tomaat
- 1x Aziatisch gekruide tempehblokkjes ^{11,13}
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 1 bosui
- 1 zakje misopasta ^{1,6}
- 1 sachet sojasaus ^{1,6}
- 300g sobanoedels ¹
- 1x savooiekoolreepjes
- 1x kastanjechampignons

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn
- suiker

Kookgerei

- oven
- ovenschaal
- grote kookpan
- waterkoker
- grote wok of koekenpan
- vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11), lupine (13). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 647kcal, vet 16.8g, koolhydraten 79.7g, eiwit 37.9g



1. Tomaten roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C. Breng ruim water in een waterkoker aan de kook voor de **sobanoedels**. Pel de **knoflook**, schil de **gember** en hak of rasp **beiden** fijn. Snijd de **tomaat** in partjes en doe ze in een ovenschaal. Hussel om met een snuf zout en rooster de **tomaten** 12-15min in de oven tot ze iets gebruind zijn.



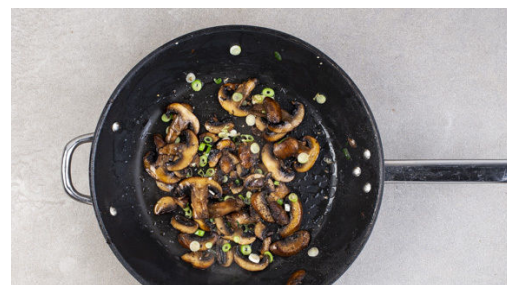
4. Noedels koken

Doe het zojuist gekookte water met de **helft van de sobanoedels** en 1tl zout in een grote kookpan. Breng het water opnieuw aan de kook en kook de **sobanoedels** 3min. Voeg de **koolreepjes** toe en kook 1-2min mee totdat de **kool** en **sobanoedels** beetgaar zijn. Vang bij het afgieten een **kop kookwater** op en spoel de **noedels** in een vergiet om met koud water.



2. Tempeh bakken

Verhit 1-2tl plantaardige olie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur. Voeg de **tempehblokkjes** toe en bak 5-6min tot ze rondom knapperig zijn. Zet het vuur middellaag en voeg de **sesam** en **helft van de knoflook** toe. Bak 1-2min en schep de **sesamtempeh** op een bord en zet opzij voor stap 6.



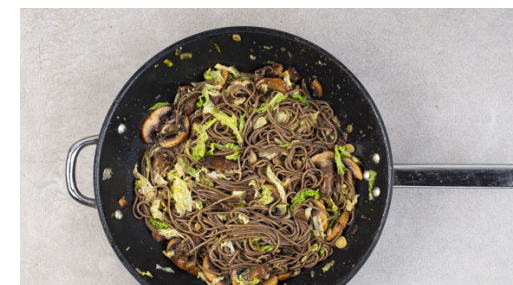
5. Chamingons bakken

Snijd de **chamingons** in plakjes. Verhit 1-2tl plantaardige olie in de gebruikte koekenpan of wok op hoog vuur en bak de **chamingons** 4-5min totdat ze hun water loslaten. Voeg de **witte bosuiringen**, de **rest van de knoflook** en een snuf zout toe en roerbak 1-2min op middelhoog vuur.



3. Saus maken

Snijd de **bosui** in dunne ringen, houd het **wit** en het **groen** van elkaar gescheiden. Meng de **misopasta** in een kommetje met de **sojasaus**, **gember**, 1-2el azijn (bij voorkeur rijstwyn of wittewijnazijn), 1tl olie, 1tl suiker en 1-2el water.



6. Roerbak afmaken

Schenk de **saus** bij de **chamingons** en roerbak 1min. Voeg dan de **sobanoedels** en **kool** toe en verdun de **saus** evt. met een scheutje **kookwater**. Proef en breng evt. de **roerbak** op smaak met zout en peper. Schep de **roerbak** op en verdeel de **tomaat**, **sesamtempeh** en **groene bosuiringen** erover.