



Knuspriger Tempeh mit Ketjap Manis

auf Kartoffel-Pak-Choi-Stampf mit Curry



20-30min



2 Personen

Tempeh ist ein köstlicher und gesunder Fleischersatz. Für dieses Rezept werden die Tempehstücke knusprig gebraten, auf einem leckeren Kartoffel-Pak-Choi-Stampf angerichtet und mit einer würzig-süßen Sauce aus Ketjap Manis, Ketchup und Knoblauch serviert. Frischer Koriander und geröstete Erdnüsse runden dein köstliches Mahl ab. Lass es dir schmecken!

- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Pak Choi
- 1 Stange Lauch
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Kokosraspel
- 1 Päckchen Madras-Currypulver

- 1 Packung Tempeh ^{11,13}
- 10g frischer Koriander
- 1 Packung Ketjap Manis ⁶
- 1 Päckchen Tomatenketchup ¹⁰
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- 2 mittelgroße Pfannen
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 886kcal, Fett 42.5g,
Kohlenhydrate 89.8g, Eiweiß 35.9g



4. Tempeh anbraten

2. Gemüse schneiden

5. Sauce zubereiten

3. Gemüse braten

6. Gemüse stampfen

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**