



Knuspriger Tempeh mit Ketjap Manis

auf Kartoffel-Pak-Choi-Stampf mit Curry



20-30min



3-4 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 und Knoblauch serviert. Frischer Koriander und geröstete Erdnüsse runden dein köstliches Mahl ab. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Pak Choi
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung geschnittener Lauch
- 2 Päckchen Kokosraspel
- 1 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰
- 2 Packungen Tempeh^{11,13}
- 10g Koriander
- 1 Packung Ketjap Manis⁶
- 2 Päckchen Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- Pflanzenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Senf (10), Sesamsamen (11), Lupinen (13). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

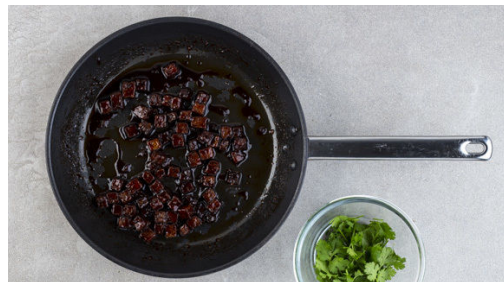
Nährwertangaben pro Portion

Energie 654kcal, Fett 28.2g, Kohlenhydrate 68.6g, Eiweiß 30.9g



1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In einem mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser bedecken und zum Kochen bringen, dann 12-15Min. kochen lassen, bis die **Kartoffeln** gar sind. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.



4. Tempeh anbraten

Die **Tempehwürfel** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. goldbraun und knusprig anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



2. Gemüse schneiden

Den **weißen Teil** des **Pak Choi** in feine Streifen, den **grünen Teil** in etwas breitere Streifen schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein würfeln oder reiben. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein schneiden oder reiben.



5. Sauce zubereiten

Den **restlichen Knoblauch** in der Pfanne ca. 30Sek. anbraten, dann das **Ketjap Manis**, 2EL Ketchup und 100ml Wasser hinzufügen. Die **Sauce** 2-3Min. köcheln lassen, bis sie sirupartig eindickt.



3. Gemüse braten

Den **Lauch**, den **Ingwer** und die **1/2 des Knoblauchs** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei starker Hitze 3-4Min. anbraten, bis der **Lauch** weich ist. Die **weißen Pak-Choi-Streifen**, die **Kokosraspel** und die **1/2 des Currypulvers** zugeben und 3Min. mitbraten. Die **grünen Pak-Choi-Streifen** 1-2Min. mitbraten, dann die Pfanne vom Herd nehmen.



6. Gemüse stampfen

Die **Kartoffeln** stampfen und das gebratene **Gemüse** unterrühren, dabei ggf. etwas **Kochwasser** dazugeben. Den **Stampf** mit dem **restlichen Currypulver** sowie Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf Teller verteilen und die **Tempehwürfel** darauf anrichten. Mit der **Sauce** überziehen, mit den **Erdnüssen** und dem **Koriander** garnieren und servieren.