



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

Was du von uns bekommst

- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Pak Choi
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung geschnittener Lauch
- 1 Päckchen Kokosraspel
- 1 Päckchen Madras-Currypulver 10
- 1 Packung Tempeh 11,13
- 10g Koriander
- 1 Packung Ketjap Manis 6
- 1 Päckchen Erdnüsse, geröstet & gesalzen 5

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Tomatenketchup
- Pflanzenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

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

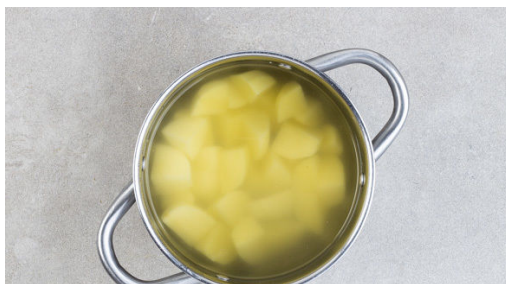
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 725kcal, Fett 30.9g, Kohlenhydrate 78.0g, Eiweiß 32.5g



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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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 die **1/2 des Ketjap Manis**, 1EL Ketchup und 50ml 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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei starker Hitze 3-4Min. anbraten, bis der **Lauch** weich ist. Die **weißen Pak-Choi-Streifen**, die **1/2 der 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.