

Knuspriger Tempeh mit Ketjap Manis

auf Kartoffel-Pak-Choi-Stampf mit Curry



20-30min



3-4 Personen

Tempeh ist ein köstlicher Fleischersatz mit einem angenehm mild-nussigen Geschmack. 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 herrliches Mahl ab. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Pak Choi
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 200g geschnittener Lauch
- 20g Kokosraspel
- 1 Päckchen Madras-Currypulver 10
- 2 Packungen Tempehwürfel ⁶
- 10g Koriander
- 50ml Ketjap Manis ⁶
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- 2 große Pfannen
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

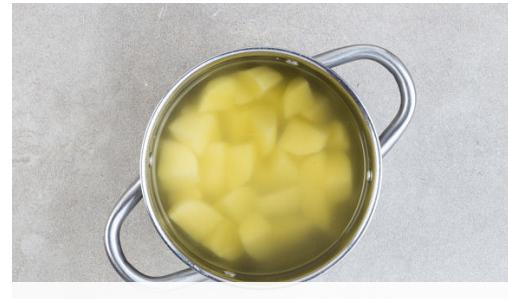
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 661kcal, Fett 28.4g, Kohlenhydrate 64.8g, Eiweiß 35.4g



1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In einem großen 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.



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 würfeln oder reiben.



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 Currys** zugeben und ca. 3Min. mitbraten. Die **grünen Pak-Choi-Streifen** 1-2Min. mitbraten, dann die Pfanne vom Herd nehmen.



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.



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.



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.