



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!

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Pak Choi
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 200g geschnittener Lauch
- 20g Kokosraspel
- 1 Päckchen Madras-Currypulver

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



A top-down view of a black frying pan containing a mixture of green leafy vegetables and yellowish-brown ingredients, likely a stir-fry or salad. The pan is set against a light gray background.

A stainless steel pot with two handles, filled with a thick, yellow vegetable soup. The soup contains large chunks of potatoes and pieces of green leafy vegetables, possibly spinach or kale. The pot is placed on a light gray, textured surface.

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.