



Knuspriger Tempeh mit Ketjap Manis

auf Kartoffel-Pak-Choi-Stampf mit Curry



20-30min



2 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

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 Pak Choi
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 200g geschnittener Lauch
- 10g Kokosraspel
- 1 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰
- 1 Packung Tempehwürfel⁶
- 10g Koriander
- 50ml Ketjap Manis⁶
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- 2 mittelgroße 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 713kcal, Fett 30.9g, Kohlenhydrate 70.0g, Eiweiß 36.5g



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.



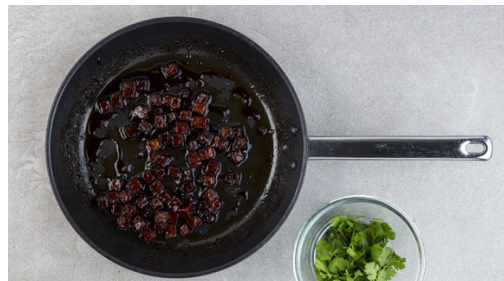
2. Gemüse schneiden

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 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** 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 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.



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.



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.