

Abendessen

Grünes Curry mit Tempeh



VEGAN



LAKTOSEFREI



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 601 kcal

Kohlenhydrate: 31 g

Proteine: 30 g

Fette: 38 g

Zutaten für 1 Portion:

- 100 g Tempeh Natur
- 5 ml Kokosöl
- 100 g Pak Choi
- 1 mittelgroße rote Paprika (ca. 150 g)
- 150 ml Kokosmilch, fettreduziert
- 1 EL grüne Currypaste
- 2 EL Sojasauce
- 15 Erdnüsse



CA. 20 MINUTEN

Zubereitung

1. Schneide den Tempeh in Streifen. Wasche das Pak Choi ab und schleudere es trocken. Wasche die Paprika ab und schneide sie in Streifen.
2. Erhitze das Öl in einer Pfanne. Brate den Tempeh ca. 2 Minuten von beiden Seiten an und gib anschließend das Gemüse dazu. Gib die grüne Currypaste in die Pfanne und lass alles zusammen für 2 Minuten anbraten, damit sich das Aroma entwickeln kann.
3. Gib nun Kokosmilch und heißes Wasser dazu und rühre alles kräftig um. Jetzt die Sojasauce hinzufügen und alles für 15 Min. köcheln lassen. Hacke in der Zwischenzeit die Erdnüsse klein und röste sie ohne Fett in einer Pfanne kurz an.
4. Serviere das Curry zusammen mit den gerösteten Erdnüssen.

Hinweis: Tempeh ist ein wertvoller pflanzlicher Eiweißlieferant! Das Fermentationsprodukt aus Indonesien besteht aus ganzen verarbeiteten Sojabohnen, die mit unschädlichen Pilzkulturen gegärt werden. Die Zwischenräume der Sojabohnen sind also Pilzschichten, die an bestimmte Käsesorten erinnern. Neben Eiweiß ist Tempeh ballaststoffreich und enthält wenig Fett und Kohlenhydrate.