

# Curry mit Maniok und Tempeh – süß-sauer

## Zutaten für 3 Portionen

### Für das Curry

- 300 g Maniokwurzel – schälen und in 1,5-cm-Würfel schneiden
- 200 g Tempeh – davon 150 g in Scheiben schneiden; 50 g zerbröseln
- 120 g grüne Bohnen, frisch – Enden abschneiden und in 2-cm-Stücke schneiden
- 100 g Mini-Ananas – in 1-cm-Würfel schneiden
- 500 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Erdnussöl
- 1 rote Chili – entkernen und in Ringe schneiden
- 4 EL Tamari (Sojasauce) – davon 2 EL mit 4 EL Wasser mischen
- $\frac{3}{4}$  EL Kokosblütenzucker
- 1 TL Tamarindenpaste
- 2 EL fein geschnittenes Thai-Basilikum
- 2 EL fein geschnittenes Pfefferminze

### Für die Paste

- 200 ml Kokosmilch
- 1 EL Galgant (alternativ Ingwer) – fein reiben
- 5 Kaffir-Limettenblätter – die Stiele entfernen
- 2 Stängel Zitronengras – in feine Ringe schneiden
- 2 TL Korianderpulver
- $\frac{1}{2}$  TL Kurkumapulver
- $\frac{1}{2}$  TL Norialgenpulver
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

# Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten

Für das Curry 1 EL Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und den Tempeh darin ca. 3 Min. goldbraun braten. Mit der Tamari-Wassermischung ablöschen und kurz verdampfen lassen. Dann aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller geben und zur Seite stellen.

Alle Zutaten für die Paste in einem Standmixer fein pürieren.

Die Pfanne erneut mit 2 EL Erdnussöl erhitzen und darin die Maniokwürfel, Bohnen und Tempehbrösel unter Rühren ca. 5 Min. goldbraun braten.

Mit Gemüsebrühe ablöschen, 2 EL Tamari, Chili und Kokosblütenzucker dazugeben und ca. 10 Min. leicht köcheln lassen. Dann die Tamarindenpaste einrühren, die Ananaswürfel dazugeben und bei niedriger Hitze 2 Min. leicht köcheln lassen.

Schliesslich den Tempeh in das Curry geben, kurz darin erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Curry mit Thai-Basilikum und Pfefferminze bestreut servieren.

## Nährwerte pro Portion

Kalorien: 559 kcal, Kohlenhydrate: 53 g, Eiweiss: 17 g, Fett: 30 g



## Link zum Rezept

<https://zdg.de/curry-mit-maniok-und-tempeh.html>