

# Curry mit Tempeh und Gemüse – Massaman

## Zutaten für 2 Portionen

### Für das Massaman-Curry

- 200 g Tempeh – halbieren und in 5-mm-Scheiben schneiden
- 300 g Kartoffeln, mehligkochend – schälen und in 1,5-cm-Würfel schneiden
- 150 g Karotten – schälen und schräg in 1-cm-Scheiben schneiden
- 100 g grüne Bohnen, TK – auftauen und halbieren
- ½ TL Norialgen, gemahlen
- 4 EL ungesalzene Erdnüsse – grob hacken und fettfrei rösten

### *Flüssige Zutaten und Gewürze*

- 500 ml Wasser
- 100 ml Kokosmilch
- 3 EL Erdnussöl
- 5 EL Massaman Currypaste
- 3 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL geriebener Ingwer
- 2 EL grob gehackter Koriander
- 2 EL grob gehacktes Thai-Basilikum
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

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

Für das Massaman-Curry 2 EL Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und den Tempeh darin von beiden Seiten goldbraun braten. Dann aus der Pfanne nehmen und auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller geben.

Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die Kartoffeln 3 Min. anbraten. Den Ingwer dazugeben und 1 Min. mitdünsten; dann die Currypaste einrühren und ebenfalls 1 Min. dünsten. Mit 500 ml Wasser ablöschen, aufkochen und 10 Min. kochen lassen.

Anschliessend die Karotten, Bohnen, Alge und Tamari dazugeben und weitere 8 Min. kochen. Dann die Kokosmilch einrühren, nochmals aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Tempeh dazugeben.

Das Massaman-Curry mit Thai-Basilikum, Koriander und Erdnüssen bestreut servieren.

#### **Nährwerte pro Portion**

Kalorien: 645 kcal, Kohlenhydrate: 43 g, Eiweiss: 23 g, Fett: 40 g



#### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/massaman-curry.html>