



Veganes Rotes Curry mit Reismudeln und Tempeh

⌚ Preparation time: 25 minutes
Cooking time: 40 minutes
Total time: 65 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten (2-3 Portionen)

Für den Tempeh

- 400 g Soja-Tempeh, natur
- 2 TL Sesamöl, geröstet (oder Kokosöl)
- 2 TL Zitronen- oder Limettensaft
- 1 Prise Salz

Für die Marinade

- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Erdnussmus
- 1 TL Ahornsirup
- Chiliflocken nach Belieben
- 1 Stück Ingwer, geschält und aufgerieben
- Saft 1/2 Orange

Für das Curry

- 1 Zwiebel (ca 80 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (ca. 5-8 g)
- 200 g Shiitake (oder Steinchampignons)
- Optional: 2 Pak Choi
- 1 EL Kokosöl oder Olivenöl
- Optional: 1-2 TL Korianderkörner, zerstoßen
- 1/2 -1 EL vegane, rote Curry Paste
- 350 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Kurkuma
- 2 EL Sojasoße
- Optional: 1-2 TL Agavendicksaft
- 2 Limetten oder 1 Zitrone
- 1 Dose Kokosmilch
- 70 g Reismudeln pro Portion
- 1 Handvoll frischer Koriander

Zubereitung (25 Minuten Zubereitungszeit + 1-2 Stunden Zeit zum Marinieren)

1. Tempeh in Stücke schneiden. Alle für die Marinade angegebenen Zutaten vermischen und den Tempeh darin eine oder mehrere Stunden marinieren.
2. Dann den Tempeh mit etwas Sesam- oder Kokosöl in der Pfanne rundherum goldbraun anbraten. Gegen Ende der Bratzeit 50 ml Wasser hinzugeben und verdampfen lassen. Tempeh mit Sojasoße würzen. **Tipp:** Mit Limettensaft beträufelt und eicht gesalzen kannst du den Tempeh im Anschluss einfach so essen oder auf Salate, in Sandwiches oder Bowls geben. Wir bereiten in diesem Rezept zusätzlich ein veganes, rotes Curry zu.
3. Für das Curry Zwiebeln und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen. Shiitake putzen und klein schneiden. 2 Pak Choi waschen und vierteln.
4. Öl in einem Wok erhitzen. Zwiebel und Knoblauch kurz anbraten. Shiitake dazu geben, kurz mitanbraten und Ingwer dazu reiben.
5. Zerstoßenen Koriander und Currypaste dazu geben, kurz anrösten. Zutaten mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Kurkuma und Sojasoße sowie Agavendicksaft und Limettensaft würzen. Kokosmilch aufgießen und die Zutaten 5 Minuten köcheln lassen.

6. Parallel dazu Reismudeln gemäß Packungsanleitung kochen. Pak Choi mit etwas Öl und Zitronensaft in einer Pfanne anbraten.
7. Vorbereiteten, gebratenen Tempeh zum Curry geben.
8. Curry mit Reismudeln und Pak Choi in Schalen geben. Mit Limettensaft beträufeln, mit Koriander garnieren und mit Sesam bestreut servieren.

Du kannst das Curry natürlich auch mit Reis servieren oder einfach nur Curry mit Tempeh und Pak Choi genießen. Statt Pak Choi schmeckt auch gedünsteter Brokkoli sehr gut. Das Curry hält in einer Vorratsdose im Kühlschrank bis zu 5 Tage frisch. Eingefroren habe ich es jedoch noch nicht. Solltest du damit schon Erfahrung haben, schreibe es in die Kommentare. Solche Ergänzungen sind super interessant und wichtig für alle Leser. Auch Rezeptabwandlungen und neue Gewürzkombinationen sind immer spannend zu lesen. Und, wie hat es dir geschmeckt? War es deine erste "Tempeh-Erfahrung"? Und hast du vielleicht auch schon andere Tempeh-Sorten bei dir im Bio- oder sogar Supermarkt entdeckt. Ich bin ganz gespannt von dir zu hören - also schreibe mir und lass uns austauschen.