

Rote-Bete-Curry mit gebratenem Tempeh

Für zwei Personen

Für das Curry:

2 Knollen Rote Bete	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln	150 g Zuckerschoten
1 reife Mango	2 rote Chilis	2 Knoblauchzehen
1 Knolle Ingwer à 2 cm	2 EL rote Chilipaste	2 EL rote Thai-Paste
10 ml heller Balsamico	10 ml dunkler Balsamico	200 ml Kokosmilch
150 ml Gemüsefond	Sesamöl	Salz, Pfeffer

Für den Tempeh:

200 g Tempeh	2 EL Sojasauce	1 EL Agavendicksaft
neutrals Pflanzenöl		

Für das Curry:

Die Rote-Bete-Knollen schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Chilischote der Länge nach aufschneiden, Kerne entfernen und die Schote fein hacken. Ingwer schälen, fein hacken. Knoblauch abziehen, fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in kleine Röllchen schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in ca. 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebel darin anschwitzen. Thai und Chilipaste einrühren, kurz anbraten.

Rote Bete und Zuckerschoten zugeben, mit Fond und Kokosmilch aufgießen. Heller und dunkler Balsamico zugießen. Curry ca. 8 Minuten schmoren lassen. Zuletzt die Mangowürfel zugeben und unterrühren. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Tempeh:

Den Tempeh vorsichtig in dünne Scheiben schneiden und in 1-2 EL Öl scharf anbraten.

Mit der Sojasauce und 1 EL Agavendicksaft ablöschen und den Tempeh darin bei schwächster Hitze glasieren, bis die Sojasauce verkocht ist. Rote-Bete-Curry mit gebratenem Tempeh auf Tellern anrichten und servieren.

Lucas Finke am 29. April 2018