

## TEMPEH – an buntem Curry

### ZUTATEN für 4 Personen

3 mittlere Knoblauchzehen, fein gehackt  
 2 mittlere Zwiebeln, fein gehackt  
 1 Stück Ingwer, daumengroß, gehackt  
 4 TL Currypaste (gelb, grün, rot, egal)  
 2 große Paprika, grob gewürfelt  
 2 Zucchini, grob gewürfelt  
 1 kl. Blumenkohl, gleichgroße Röschen  
 2x 400ml Kokosnussmilch  
 1x 400ml Wasser  
 1 TL Zucker  
 2 TL Gemüsebrühe  
 1 Bund Frühlingszwiebeln, in Röllchen geschnitten  
 1 Hand voll Zuckerschoten (optional)  
 250g Champignons, geviertelt  
 250g Reis, gekocht  
 1 Hand voll gesalzene Cashews/Erdnüsse  
 200g **alberts TEMPEH**, in Scheiben  
 3 EL **alberts LupinenSAUCE**  
 4 EL Margarine



### ZUBEREITUNG 45 Minuten

Bräter oder große, hohe beschichtete Pfanne bereit stellen. Darin Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer in 2EL Margarine glasig braten. Currypaste hinzu und unter rühren kurz anbraten, dann ebenso mit dem Gemüse. Zucker und Gemüsebrühe hinzugeben. Gemüse mit Kokosmilch auffüllen. Kokosmilchbehältnis mit lauwarmen Wasser füllen, sodass der Rest Kokos sich im Wasser auflöst, hinzu geben. 10 Min. bei halb geschlossenem Deckel köcheln lassen. Zeitgleich Reis kochen. Dann Frühlingszwiebeln, Zuckerschoten und Champignons hinzu. Je nach Belieben der Bissfestigkeit weitere 5-10 Min. diesmal ohne Deckel einköcheln lassen. Curry evtl. noch nachwürzen.

Währenddessen **TEMPEH** in einer Pfanne mit 2 EL Margarine goldbraun braten und mit **LupinenSAUCE** ablöschen. Mit Reis und Curry servieren.

**TIPP:** Gericht eignet sich für eine Person super als Meal Prep. Man kann es einfrieren, es dauert nicht lange und schmeckt einfach immer. Gemüse kann saisonal und geschmacklich angepasst werden.