

Tempehcurry mit Buchweizen

Knuspriger Tempeh in cremiger Tomatensauce mit Kokosmilch auf nussigem Buchweizen.

2 bis 3 Portionen · 15 min + 30 min

Zutaten

- 200g Tempeh
- 150g Buchweizen
- 2 Zwiebeln
- 1 rote Paprika
- 1 Stück Ingwer (ca. 3cm)
- 400g gehackte Tomaten aus der Dose
- 200ml Kokosmilch
- 2 EL Öl zum Braten
- 1 TL Kurkuma
- 2 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Cayennepfeffer
- 2 TL Garam Masala
- 1 TL Salz

Zubereitung

1. Buchweizen in einem Sieb abspülen, mit der doppelten Menge Wasser und einer Prise Salz aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 12 min garen. Danach 5 min ohne Hitze quellen lassen.
2. Tempeh in 2cm große Würfel schneiden. Zwiebeln würfeln, Paprika in mundgerechte Stücke schneiden und den Ingwer fein reiben.
3. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Tempeh bei mittlerer bis hoher Hitze 6 bis 8 min rundherum goldbraun braten. Herausnehmen und beiseitestellen.
4. Das restliche Öl in die Pfanne geben und die Zwiebeln darin 4 min glasig dünsten. Paprika und Ingwer zugeben und weitere 3 min mitbraten.
5. Kurkuma, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und 1 TL Garam Masala einrühren und etwa 30 Sekunden anrösten, bis es duftet.
6. Tomaten und Kokosmilch zugießen, das restliche Salz einrühren und das Curry 10 min bei mittlerer Hitze leicht köcheln lassen, bis es cremig eindickt.
7. Den Tempeh zurück in die Pfanne geben, das restliche Garam Masala einrühren und 3 min ziehen lassen. Mit Salz abschmecken und auf dem Buchweizen servieren.

Tipp

Gekochte Bohnen, zusammen mit dem Tempeh untergerührt, machen es noch sättigender.

Tempeh Curry with Buckwheat

Crispy tempeh in a creamy tomato and coconut sauce on nutty buckwheat.

serves 2 to 3 · 15 min + 30 min

Ingredients

- 200g tempeh
- 150g buckwheat
- 2 onions
- 1 red pepper
- 1 piece of ginger (approx. 3cm)
- 400g chopped tomatoes (tinned)
- 200ml coconut milk
- 2 tbsp oil for frying
- 1 tsp turmeric
- 2 tsp ground cumin
- 1/2 tsp cayenne pepper
- 2 tsp garam masala
- 1 tsp salt

Preparation

1. Rinse the buckwheat in a sieve, bring to the boil with twice its volume of water and a pinch of salt, then cook covered on a low heat for 12 min. Take off the heat and let it steam for 5 min.
2. Cut the tempeh into 2cm cubes. Dice the onions, cut the pepper into chunks and finely grate the ginger.
3. Heat 1 tbsp oil in a large pan and fry the tempeh over a medium to high heat for 6 to 8 min until golden brown all over. Remove and set aside.
4. Add the remaining oil to the pan and sweat the onions for 4 min until translucent. Add the pepper and ginger and cook for another 3 min.
5. Stir in the turmeric, cumin, cayenne pepper and 1 tsp garam masala and toast for about 30 seconds until fragrant.
6. Pour in the tomatoes and coconut milk, stir in the remaining salt and simmer gently over a medium heat for 10 min until creamy and thickened.
7. Return the tempeh to the pan, stir in the remaining garam masala and let it sit for 3 min. Season with salt to taste and serve on the buckwheat.

Tip

Cooked beans stirred in together with the tempeh make it even more filling.