

Tempeh-Spieße mit Kichererbsen-Curry

Das Rezept für Tempeh-Spieße mit Kichererbsen-Chinakohl-Curry ist ein proteinreiches, aromatisches Gericht, ideal für die vollwertige, vegetarische Küche.

Verfasser: kochspezi

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 25 min

Ruhezeit: 2,0 h

Gesamtzeit: 2,9 h



Zutaten

für die Tempeh-Spieße

300 g	Tempeh
3 EL	Sojasauce
2 EL	Worcestersauce
1 EL	Ahornsirup
1 Prise	Chilipulver
1 Spritzer	frisch gepresster Zitronensaft
Salz und Pfeffer	

für das Kichererbsen-Curry

300 g	Chinakohl
1 Stk.	Schalotte
2 Stk.	Knoblauchzehe
200 ml	Kokosmilch
50 ml	Schlagobers (Schlagsahne)
1 EL	Currypaste
0.5 TL	Ras el Hanout

0.5 TL	Garam Masala
1 Prise	Koriander (getrocknet)
1 Spritzer	frisch gepresster Zitronensaft
Nach Belieben	Chilipulver (oder Chiliöl)
200 g	Kichererbsen (vorgekocht oder aus der Dose)
	Pflanzenöl (zum Anbraten)
Nach Belieben	Sesam (zum Bestreuen)

Zubereitung

1. Für die **Tempeh-Spieße mit Kichererbsen-Curry** das Tempeh in zirka 2 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Sojasauce, Worcestersauce, Ahornsirup, einen Spritzer Zitronensaft, Chilipulver, Salz und Pfeffer verrühren. Zum Tempeh geben und gut vermengen. Abgedeckt im Kühlschrank mindestens 2 Stunden marinieren lassen.
2. Für das Kichererbsen-Curry den Chinakohl waschen und klein zerschneiden. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und klein zerhacken. Etwas Pflanzenöl in einer tiefen Bratpfanne erhitzen und Schalotten und Knoblauch glasig andüsten. Den Chinakohl zugeben und bei mittlerer Hitze kurz rundum anbraten, ein wenig salzen. Kokosmilch, Schlagobers und die Kichererbsen zugeben. Die Curtypaste einrühren und mit Ras el Hanout, Garam Masala, getrocknetem Koriander, Chilipulver, einem Spritzer Zitronensaft und Salz würzen. Zirka 8-10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln und etwas eindicken lassen.
3. In der Zwischenzeit Tempeh-Würfel auf Spieße stecken. Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Tempeh-Spieße rundum einige Minuten knusprig, goldbraun anbraten. Die Tempeh-Spieße mit dem Kichererbsen-Curry anrichten, mit Sesam bestreuen und als Beilage gekochten Reis servieren.

Tipp