



THAI CURRY

MIT BLUMENKOHLEIS UND TEMPEH



ZUTATEN

- 1 Glas Nabio Thai Curry
- 1 kleiner Kopf Blumenkohl
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Zitronensaft
- 200 g Tempeh
- Sojasauce

ZUBEREITUNG

1. Die Blätter um den Blumenkohl entfernen (aber nicht wegschmeißen) und den Kohl idealerweise in einer Küchenmaschine in reis-große Stücke reiben.
2. Den Tempeh in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.
3. In zwei große Pfannen je etwas Öl erhitzen. In einer Pfanne Tempeh von beiden Seiten goldgelb anbraten und mit Sojasauce ablöschen. In der anderen Pfanne den Blumenkohl für ca. 6 Min. anbraten und anschließend mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
4. Das Curry parallel erwärmen und alles gemeinsam genießen.

Tipp für den extra Crunch:

Von den Blumenkohlblättern die grünen dünneren Blätter in grobe Stücke zupfen, in eine Schale geben und mit Olivenöl und Gewürzen vermengen. Die Blumenkohlblätter auf einem Backblech verteilen und bei ca. 120°C Umluft trocknen, bis sie knusprig sind. Anschließend die Blumenkohl-Chips über das Curry geben.

