

Rezept

Grünes Gemüse mit Tempeh

Ein Rezept von Grünes Gemüse mit Tempeh, am 25.06.2026

Zutaten

1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Stück frischer Ingwer (ca. 1 cm)	1 Stängel Zitronengras
200 g Pakchoi	200 g Brokkoli
200 g Zucchini	200 g Tempeh
2 EL neutrales Öl	gut 2 EL Sojasauce
1 TL grüne Currypaste	200 ml Kokosmilch
1 EL Limettensaft	1 TL brauner Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken. Von dem Zitronengrasstängel die äußeren holzigen Blätter großzügig entfernen, dann das weiße Innere fein hacken.
2. Den Pak Choi putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Stiele in ca. ½ cm dicke Scheiben, die Blätter in 2 cm breite Streifen schneiden. Den Brokkoli waschen. Den dicken Stiel abschneiden, schälen und ca. 1 cm groß würfeln. Übrigen Brokkoli in Röschen teilen. Zucchini waschen, putzen und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Den Tempeh ca. 1 cm groß würfeln.
3. Erst den Wok, dann 1 EL Öl darin erhitzen. Den Tempeh hineingeben und ca. 3 Min. unter Rühren bei mittlerer Hitze knusprig braten. Die Sojasauce dazugeben. Tempeh ca. 1 Min. weiterbraten, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Herausnehmen.
4. 1 weiteren EL Öl im Wok erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Zitronengras mit den Pak-Choi-Stielen, Zucchini-scheiben, Brokkoliwürfeln und -röschen hineingeben und alles ca. 4 Min. unter Rühren braten. Pak-Choi-Blätter dazugeben. Die Currypaste unterrühren und ca. 5 Sek. mitbraten. Die Kokosmilch mit Limettensaft und Zucker einrühren. Das grüne Gemüse mit dem Tempeh auf Tellern anrichten.