

Rezept

## Tempeh-Curry mit Kürbis

Ein Rezept von Tempeh-Curry mit Kürbis, am 09.06.2026

### Zutaten

<b>400 g</b> Tempeh	<b>1 Stück</b> Kürbis (etwa 400 g)
<b>500 g</b> Tomaten	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (etwa 2 cm)	<b>1</b> rote Chilischote
<b>1 TL</b> Fenchelsamen	<b>1 EL</b> Currypulver
<b>1 Prise</b> Zimtpulver	Salz
<b>4 EL</b> Öl	<b>200 ml</b> Gemüsebrühe

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

### Zubereitung

1. Tempeh etwa 1 cm groß würfeln. Den Kürbis schälen und von den Kernen samt den Fasern befreien. Den Kürbis ebenfalls würfeln. Tomaten mit kochend heißem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten und genauso groß würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote waschen, entstielen und mit den Kernen in feine Ringe schneiden.
2. Die Fenchelsamen im Mörser so gut wie möglich zerdrücken und mit den übrigen Gewürzen und Salz mischen. Das Öl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen. Tempeh darin bei starker Hitze rundherum gut anbraten, herausheben. Kürbis mit Knoblauch und Ingwer im Öl unter Rühren anbraten. Gewürze darüberstreuen und kurz mitbraten. Tomaten und Brühe dazugeben und alles bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 15 Min. schmoren. Tempeh wieder untermischen und erwärmen. Das Curry mit Salz abschmecken und mit Reis servieren.