

Rezept

Tempeh mit Schalotten und Mango

Ein Rezept von Tempeh mit Schalotten und Mango, am 18.04.2025

Zutaten

600 g Tempeh	300 g Schalotten
1 Mango	2 kleine rote Chilischote
1 Stängel Zitronengras	150 ml neutrales Öl
300 ml Gemüsebrühe	2 EL Sojasauce
1 TL Ahornsirup (ersatzweise Honig)	Salz
Koriandergrün zum Garnieren	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Tempeh erst in ½ cm dünne Scheiben, dann in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und vierteln oder achteln. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Die Chilischoten waschen, die Stiele abschneiden und die Schoten mit den Kernen fein hacken. Das Zitronengras putzen, waschen und ebenfalls fein hacken.
2. In einer weiten Pfanne oder im Wok 3 EL Öl erhitzen. Den Tempeh darin bei starker Hitze unter Rühren in 3 - 4 Min. knusprig braten. Herausnehmen und warm halten. Schalotten, Chili und Zitronengras im restlichen Öl bei starker Hitze unter Rühren in 5 - 7 Min. bissfest braten.
3. Die Brühe, die Sojasauce und den Ahornsirup einrühren, mit Salz würzen. Die Mangowürfel dazugeben und kurz erwärmen. Tempeh wieder dazugeben, abschmecken und mit Koriander bestreut servieren. Dazu passt Basmatireis.