

# KNUSPRIGES KATSU-TEMPEH MIT KOKOS-CURRY

*"abeentoo Tempeh - entdecke die kulinarische Vielfalt"*

Wir starten lecker ins neue Jahr! Mit einem Rezept für Groß und Klein: Knuspriger Katsu-Tempeh mit einer cremigen Currysoße. Schnell zubereitet, knusprig und voller Geschmack. Perfekt für dein nächstes Soulfood-Angebot!

**abeentoo**  
Lecker Zukunft Genießen.

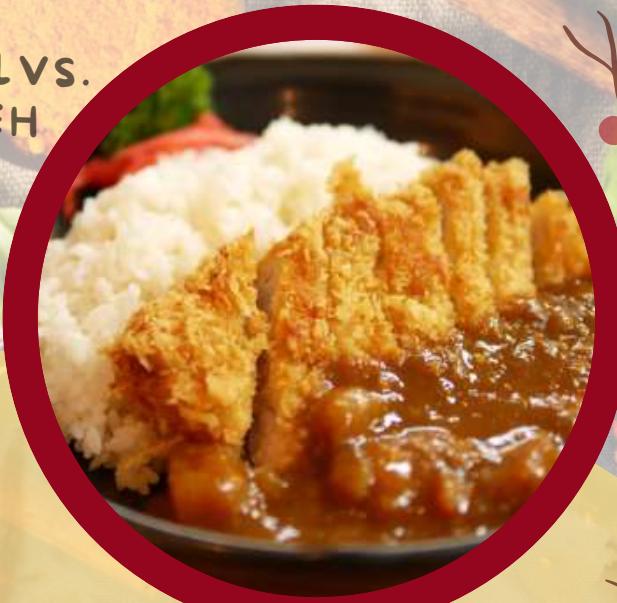
MEHR INSPIRATION AUF: [ABEENTOO.BIO](http://ABEENTOO.BIO)

(Ton)katsu-Curry stammt aus Japan und ist eine Fusion aus japanischer und westlicher Küche. Es kombiniert im Original ein knusprig paniertes Schnitzel („Tonkatsu“) mit einer mild-würzigen Currysauce. Seit dem 20. Jahrhundert ist es ein beliebtes Wohlfühlgericht in japanischen Haushalten und Restaurants.

## -Knuspriges Katsu- Tempeh mit Kokos-Curry

# NÄHRWERTANGABEN

ORIGINAL VS.  
TEMPEH



Allergene (je nach Zubereitung):

Soja (F), Sesam (K)

Die Nährwertangaben beziehen sich auf eine Portion  
mit 170 g Reis als Beilage (siehe Zutatenliste):

Kalorien	612 kcal
Fett	20,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	9,0 g
Kohlenhydrate	76,2 g
davon Zucker	9,6 g
Protein	25,6 g
Salz	3,7 g

# KNUSPRIGES KATSU-TEMPEH MIT KOKOS-CURRY

Zutaten:	für 2 Portionen (in g)	für 100 Portionen (in kg)
<b>Tempeh:</b>		
abeentoo natur Tempeh	200 g	10 kg
Öl zum Braten	10 ml	0,5 l
<b>Für die Panade:</b>		
Panko-Paniermehl	30 g	1,5 kg
Mehl	20 g	1 kg
Currypulver	5 g	0,25 g
(pflanzliche) Milch	50 ml	2,5 l
<b>Für das Kokos-Curry:</b>		
Zwiebeln (gekocht)	50 g	2,5 kg
Karotten (gekocht)	150 g	7,5 kg
Knoblauch	6 g (1-2 Zehen)	0,2 kg
Currypulver	6 g	0,3 kg
Garam Masala	2 g	0,1 kg
Mehl	10 g	0,5 kg
Gemüsebrühe	300 ml	15 l
Kokosmilch/Sahne (hoher Fettanteil)	60 ml	3 l
Salz und Pfeffer	nach Geschmack	nach Geschmack
<b>Als Beilage:</b>		
Reis	340g	17 kg
optional: Sesam und Chiliflocken	nach Bedarf	nach Bedarf

# ZUBEREITUNG

- Für das Katsu-Tempeh:** Verrühre die Sojamilch-Mehl-Currypulver-Mischung mit dem Schneebesen zu einer klebrigen Masse und lasse sie ca. 10 Minuten quellen. Klebefähigkeit testen: Gegebenfalls Milch bzw. Mehl hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
- Schneide anschließend den abeentoo Tempeh in ca. 5-7 mm dicke Scheiben.
- Wende nun zuerst die Tempehscheiben auf beiden Seiten in der Milch-Mehl-Mischung, um sie anschließend in dem Panko-Paniermehl zu wenden.
- Frittiere oder brate den Tempeh in heißem Öl, bis die Panade eine goldbraune Färbung erreicht hat.
- Koche den Reis oder habe ihn vorbereitet zur Verfügung.
- Für das Kokos-Curry:** Dünste die Zwiebel in etwas Öl glasig, bis sie weich sind. Gebe danach alle weiteren Zutaten für das Curry in den Topf (gekochte Karotten, Knoblauch, Currypulver, Garam Masala, Gemüsebrühe, Kokosmilch) und püriere alles zu einer glatten Soße. Gebe ebenfalls das Mehl dazu. Damit sich keine Klümpchen bilden, entnehme einen kleinen Teil der Soße und rühre ihn extra an, bevor du ihn wieder in den Topf gibst.
- Lasse nun das Curry auf niedriger Hitze etwas einkochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- Stelle nun das Gericht zusammen und ganiere es mit Sesam und Chiliflocken. Gutes Gelingen! ❤️

