

Kürbis-Curry mit Tempeh und Baby-Ananas

Für zwei Personen

Für das Curry:

250 g Hokkaido-Kürbis	250 g Strauchtomaten	1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote	1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)	1 TL Fenchelsamen
1 EL Currypulver	2 EL Erdnussöl	100 ml Gemüsefond
1 Prise Zimt	Meersalz, Pfeffer	

Für das Tempeh:

200 g Tempeh (Asia-Markt)	1 EL Currypulver	2 EL Erdnussöl
Meersalz, Pfeffer		

Für die Ananas:

1 Baby-Ananas	1 Frühlingszwiebeln	1 EL Tamarindenpaste
1 EL brauner Zucker	1 EL Rapsöl	

Den Kürbis putzen und von Kernen und Fasern befreien. Das Kürbisfleisch würfeln, die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und ebenfalls würfeln. Dann den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischoten waschen und samt Kernen in feine Ringe schneiden. Die Fenchelsamen im Mörser so gut wie möglich zerdrücken und mit Currypulver, Zimt und Salz mischen. Nun den Kürbis mit dem Knoblauch und dem Ingwer in Erdnussöl unter Rühren anbraten. Die Gewürzmischung darüber streuen und kurz mitbraten. Anschließend die Tomaten, die geschnittene Chilischote und den Gemüsefond dazugeben und alles bei schwacher Hitze zugedeckt circa zehn Minuten schmoren. Das Tempeh in zentimetergroße Würfel schneiden und mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem Wok erhitzen und das Tempeh darin bei starker Hitze rundherum gut anbraten, dann herausnehmen und unter das Curry heben. Das Curry weiter schmoren lassen. In der Zwischenzeit die Baby-Ananas von der Schale befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Ananasstücke mit Tamarindenpaste und braunem Zucker einreiben und in Rapsöl kurz anbraten. Die Lauchzwiebel waschen und in feine Ringe schneiden, dann ebenfalls kurz andünsten. Das Curry noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken, in tiefen Schalen anrichten und mit den Ananasstücken und der Lauchzwiebel garnieren.

Hendrik Teutenberg am 18. November 2014