

Geschmorter Wirsing mit Tempelh, — Bio Kochbox KW 42

Sesamreis und Möhren-Ingwer-Relish



Geschmorter Wirsing mit Tempeh, Sesamreis und Möhren-Ingwer-Relish



KI generiert

MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 1 Wirsing (ca. 800 g)
- 200 g Tempeh natur
- 180 g Vollkornreis
- 300 g Möhren
- 2 gelbe Zwiebeln
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Zitrone

Eigener Vorrat:

- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL neutrales Öl
- 1 EL Essig
- 1 TL Ahornsirup
- Salz, Pfeffer
- gemahlener Ingwer
- Chiliflocken
- 30 g Sesam

Zubereitung:

Den Wirsing von den äußeren welken Blättern befreien, vierteln, den festen Strunk keilförmig herausschneiden, die Viertel gründlich waschen, gut abtropfen lassen und in etwa 2 cm breite Streifen schneiden. Die Möhren waschen, schälen und grob raspeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trockentupfen und den weißen sowie grünen Teil getrennt in feine Ringe schneiden. Die gelben Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Die Zitrone heiß waschen, trocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Den Reis in einem Sieb gründlich waschen, bis das Wasser weitgehend klar bleibt, anschließend mit der passenden Menge leicht gesalzenem Wasser aufkochen und bei kleiner Hitze zugedeckt garen. Den Sesam in einer trockenen Pfanne goldgelb rösten, herausnehmen und später unter den fertigen Reis heben. Den Tempeh trockentupfen, längs halbieren und in dünne Dreiecke schneiden. In einer großen Pfanne neutrales Öl erhitzen, den Tempeh darin von beiden Seiten kräftig und knusprig braten, mit 1 EL Sojasauce ablöschen und kurz glasieren, dann herausnehmen. In derselben Pfanne die Zwiebelspalten und die weißen Frühlingszwiebelringe anbraten, den Wirsing portionsweise zugeben und unter Wenden kräftig zusammenfallen lassen. Knoblauch schälen, fein hacken und mit etwas Ingwer und Chiliflocken kurz mitrösten. Etwa 120 ml Wasser, 1 EL Sojasauce und etwas Zitronensaft angießen, den Wirsing zugedeckt bei mittlerer Hitze schmoren, bis er weich ist, aber noch Struktur besitzt, anschließend den Deckel abnehmen und überschüssige Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Für das Relish die geraspelten Möhren mit Essig, Ahornsirup, Zitronenschale, restlichem Zitronensaft, 1 EL Sojasauce und den grünen Frühlingszwiebelringen gründlich vermengen und einige Minuten ziehen lassen. Den Sesamreis auf Teller verteilen, den geschmorten Wirsing daraufgeben, den knusprigen Tempeh anlegen und das frische Möhren-Ingwer-Relish darüber verteilen.