



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: 2 | Foto: Heikki Verdurme | ©2

Javanischer Schmortopf mit Tempeh

Ingrediënten

- 200 g Tempeh
- 4 Esslöffel Soja-Sauce
- 1 Zwiebel
- 400 g Fruchtfleisch einer Ananas
- 2 rote Paprikas
- 2 Zucchini
- Natives rotes Palmöl, Amanprana
- 2 Esslöffel (Palm)Zucker, Amanprana Gula Java
Kokosblütenzucker
- 1 Esslöffel Maisstärke
- 1 prise Amanprana Orac Botanico mix, chili

Extra info

Recept geschikt voor:

4 personen

Moeilijkheid:



Vorbereidingstijd:

15 minuten

Bereidingstijd:

10 minuten

Totale bereiding:

25 minuten

Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van javanischer schmortopf mit tempeh

Bereidung

Speziale wensen

1. Schneide den Tempeh der Länge nach durch und danach in Scheiben. Die Scheiben nebeneinander in eine Schale legen und Soja-Sauce darüber tröpfeln. Die Soja-Sauce sollte gleichmäßig auf dem Tempeh verteilt werden.
2. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Die Ananas, Paprikas und Zucchini in Stückchen schneiden.
3. Das Öl erhitzen und die Zwiebelstückchen gar backen.
4. Den Tempeh aus der Soja-Sauce herausnehmen, die Soja-Sauce jedoch bewahren.
5. Den Tempeh an die Zwiebeln hinzufügen und die Stückchen bei hoher Temperatur braun backen..
6. Den Herd herunterschalten, Zucker und die Soja-Sauce hinzufügen, danach die Paprikas und Ananas. Alles sanft garen, bis die Paprikas bissfest sind.
7. Mit 2 dl Wasser ablöschen, die Zucchini-Stückchen hinzufügen und während ein paar Minuten gar schmoren.
8. Die Maisstärke mit ein wenig Wasser vermischen und dieses durch die Sauce rühren, damit sie dicker wird.
9. Den Schmortopf mit Orac Botanico mix chili abschmecken.

- [Vegan](#)
- [Vegetarier](#)