

# Bønnegryde med grønkål, sød kartoffel og appelsintempeh

Som hovedret til ca. fire personer

---

## Ingredienser

- 2 dåser limabønner (butter beans)
  - 200 g tempeh af flækærter
  - 200 g grønkål
  - 1 sød kartoffel (600 g)
  - 1 stort rødløg (200 g)
  - 2 fed hvidløg
  - 1 usprøjtet appelsin
  - 250 ml piskefløde
  - 2 dl grøntsagsbouillon
  - 4 spsk. koldpresset rapsolie
  - 3 spsk. tangpasta
  - 2 laurbærblade
  - Salt og friskkværnet sort peber
- 

## Fremgangsmåde

1. Riv skallen af ½ appelsin med den fine side af et rivejern, og rør den sammen med 2 spsk. rapsolie og 1 spsk. tangpasta i en mellemstor skål.
2. Bring 3 dl vand, saften fra hele appelsinen, 1 tsk. fint salt og 2 laurbærblade i kog i en lille gryde. Skær tempehen i små tern på 1½ x 1½ cm, og kog dem i lagen i 10 minutter under låg. Fisk dem op med en hulske, og overfør til skålen med appelsin, olie og tangpasta. Vend forsigtigt rundt, og stil til side. Lad lagen blive i gryden til senere.
3. Flæk løget og skær det i tynde skiver. Hak hvidløgsfeddene. Skræl den søde kartoffel, og skær den i tern på 2 x 2 cm. Skær ned langs den grove stilk på hvert grønkålsblad. Kassér stilkene, og hak bladene groft.
4. Opvarm 2 spsk. rapsolie i en stor, tykbundet gryde ved middelhøj varme. Steg løget i et par minutter under omrøring. Tilsæt hvidløg, og steg videre, til begge er let gyldne. Tilsæt sød kartoffel, 2 dl bouillon og al lagen med appelsin og laurbærblade. Kog i 5 minutter på lavt blus under låg, og tag så laurbærbladene op. Tilsæt grønkål og drænede limabønner, og kog videre i 5–10 minutter uden låg, til de søde kartofler er møre, men stadig holder form, før der slukkes for blusset. Rør fløde og 2 spsk. tangpasta i gryden, og smag til med salt og peber.
5. Varm en stegepande på høj varme, og kom tempehen på. Den skal ikke røres, men rystes rundt. Først er blandingen blød og nærmest sammenhængende, men ternene skiller sig undervejs. De må gerne blive let brændte, så ryst ikke panden hele tiden.
6. Server bønnegryden i skåle, og doser selv den appelsinmarinerede tempeh.