

Stegt kål med tempeh, krydderier, yoghurt og jernurt

Til 4 personer

Ingredienser

- 300 g tempeh af favabønner
 - 1 stort spidskål eller 2 små
 - 1 tsk hele korianderfrø
 - 1 tsk. hele fennikelfrø
 - ½ tsk. hel spidskommen
 - 2 dl. yoghurt naturel
 - 1 usprøjtet citron
 - 5 hele kardemomme kapsler
 - salt og friskkværnet peber
 - 1 dl. olivenolie
 - 1 potte jernurt
-

Fremgangsmåde

1. Skær tempeh ud i tern på 2 x 2 cm og kom dem op i en skål.
2. Kom yoghurt op i en skål og smag til med citronsaft, fintrevet citronskal, samt salt og friskkværnet peber. Rør det godt sammen. Knus kardemomme kapsler i en morter og smag cremen til med kardemommepulveret. Lad cremen stå og trække smag.
3. Skær spidskål ud i grove stykker og skyl i kold vand, og lad det dryppe grundigt af.
4. Varm en pande op, kom olie på og steg spidskål ved høj varme i ca. 2–3 min. så noget af kålen får flot gylden farve og noget af det stadig har masser af bid og struktur. Det krydres med salt og friskkværnet peber.
5. Tag spidskål af panden, kom op det i en skål og hold det lunt.
6. Kom ny olie på panden. Kom så tempeh på panden og steg ved høj varme i 2–3 min. til de bliver gyldne og sprøde. Det krydres med salt.
7. Knus resten af krydderierne i en morter eller krydderikværn og drys over tempeh'n. Lad det stege yderligere 30 sek. Tag dernæst tempeh'n af panden og kom det op i en skål.
8. Anret spidskål i bunden af en tallerken, kom kardemomme yoghurt henover, kom de lune sprøde tempeh ud over og drys til sidst med jernurt.
9. Spis som en frokost ret eller aftenmåltid.