

Vorspeisen, Hauptgerichte

Rucola-Salat mit mediterranen Tempeh-Croutons

Personenanzahl: 2 Zubereitungszeit: 25 min Kochzeit: 10 min

Zutaten:

1 Pack. Tempeh mediterran
1 EL Sojasauce
200 g Rucola
200 g Blatt- oder Eisbergsalat
5-10 Stück Kirschtomaten, halbiert
etwas Brat- oder Olivenöl
etwas frische Basilikumblätter, Balsamico-Essig, Olivenöl, Meersalz, Pfeffer und Agavendicksaft

Zubereitung:

Den Tempeh mediterran in Würfel schneiden und in heißem Öl goldbraun frittieren. Den Salat putzen und schneiden. Kirschtomaten, einige Oliven und frische Basilikumblätter zugeben, dazu ein Dressing aus Balsamico-Essig, Olivenöl, Meersalz, Pfeffer und etwas Agavendicksaft. Den Salat anrichten und kurz vor dem Essen die warmen Croutons darüber geben.

Vorspeisen

Tempehcrisps mit Erdnusssdip

Personenanzahl: 2 Zubereitungszeit: 30 min Kochzeit: 10 min

Zutaten:

1 Pack. Tempeh natur
4 EL Erdnussmus
1 EL Sojasauce
1 Tasse Soja- oder Kokosnussmilch
1 Stück Knoblauchzehe, fein gehackt
2 EL Agavendicksaft oder Reismalz
etwas Meersalz

Zubereitung:

Tempehscheiben in einer Salzwasserlösung marinieren (20 min), kurz abtropfen lassen (auf Küchenrolle) und goldbraun ausbraten. Aus Erdnussmus, Sojasauce, Soja- oder Kokosnussmilch, Knoblauchzehe und Agavendicksaft oder Reismalz das Erdnusssdip mischen und mit den warmen Crisps servieren.
Variante: Salzwasserlösung würzen, z.B. für Koriander-Knoblauch-Tempehcrisps.

Vorspeisen, Hauptgerichte

Tempeh-Tomatensuppe

Personenanzahl: 2 Zubereitungszeit: 45 min Kochzeit: 30 min

Zutaten:

2 Stück Zwiebeln, fein gehackt
5 Stück Tomaten, fein gewürfelt
200 ml Sojamilch
150 g Tempeh, gewürfelt
etwas Öl
½ - 1 Stück Knoblauchzehe
5 EL Sojasauce
etwas Gewürze (Oregano, Majoran, Basilikum, Cheyennepfeffer)

Zubereitung:

Etwas Öl in einen Topf geben und darin die Zwiebeln und Tomaten anbraten. Tomatenmark hinzugeben

und ebenfalls kurz anbraten. Die anderen Zutaten zugeben und mit einem Liter kochendem Wasser auffüllen, ca. eine halbe Stunde köcheln lassen. Mit einem Pürierstab die Suppe direkt im Topf pürieren, Schalenteile der Tomaten eventuell entfernen.

Vorspeisen

Tempehcrisps mit süßsaurer Shoyu Dip

Personenanzahl: 2 Zubereitungszeit: 30 min Kochzeit: 10 min

Zutaten:

1 Pack. Tempeh natur
3 EL Sojasauce (Shoyu)
½ Tasse Wasser
2 EL Zitronensaft oder 1 EL Essig
1 EL Agavendicksaft oder Reismalz
1 Stück Knoblauchzehe, fein gehackt
etwas Meersalz, Ingwer, gerieben oder als Pulver

Zubereitung:

Tempehscheiben in einer Salzwasserlösung marinieren (20 min), kurz abtropfen lassen (auf Küchenrolle) und goldbraun ausbraten. Aus Sojasauce, Wasser, Zitronensaft, Knoblauchzehe und Agavendicksaft oder Reismalz das Shoyu Dip mischen und mit den warmen Crisps servieren.

Variante: Salzwasserlösung würzen, z.B. für Koriander-Knoblauch-Tempehcrisps.

Vorspeisen, Hauptgerichte

Tempeh-Zwiebel Suppe

Personenanzahl: 4 Zubereitungszeit: 20 min Kochzeit: 30 min

Zutaten:

8 Stück Zwiebeln, fein gehackt
100 g Tempeh, kleingewürfelt
1 - 1,5 Liter Wasser
5 EL Sojasauce (Shoyu)
etwas Öl
1 Stück Knoblauchzehe
1 EL Hefeflocken
etwas Vollkornmehl
4 - 6 Scheiben geröstetes Toastbrot
etwas Käse oder Tofu zum Überbacken

Zubereitung:

Zwiebeln in Öl glasig schwitzen, dann Tempeh zugeben und mit Wasser ablöschen. Ca. 30 min. köcheln lassen und bei Bedarf mit Vollkornmehl binden (kalt anrühren!). Anschließend mit Sojasauce, Knoblauch und Hefeflocken würzen. In hitzefeste Tassen abfüllen und mit Toastbrot und zerkrümelten Käse/Tofu bedecken, 10 min. im vorgeheizten Ofen überbacken.

Hauptgerichte

Spirelli mit Tempeh-Creme

Personenanzahl: 4 Zubereitungszeit: 30 min Kochzeit: 20 min

Zutaten:

500 g Spirelli-Nudeln
300 g Tempeh natur
200 g Weißkohl
200 g Rosenkohl

etwas		mildes Olivenöl
1	EL	Shoyu-Soja-Soße
3	dl	Sojamilch
2	EL	Tahini (Sesampaste)
1	Stück	Knoblauchzehe
1	Prise	Kümmel
1	TL	Kuzu (japanisches Soßen-Bindemittel)
2	EL	Schnittlauch

Zubereitung:

Die Spirelli-Nudeln nach Packungsanleitung kochen.
 Tempeh mit einer Gabel zerbröseln und leicht in Olivenöl backen.
 Den Weißkohl in schmale Streifen schneiden und den Rosenkohl halbieren. Danach das Gemüse dämpfen und samt den restlichen Zutaten zum Tempeh geben.
 Kaltes Wasser zum Kuzu gießen, verrühren und diese Mischung unter Quirlen der Speise zufügen.

Hauptgerichte

Tempeh goreng

Personenanzahl: 2 Zubereitungszeit: 1 h Kochzeit: 20 min

Zutaten:

200	g	Tempeh
20	g	Tamarindenmark, davon den Saft
1/8	Liter	Wasser
2	Stück	Schalotten, gehackt
2	Stück	Knoblauchzehen, gehackt
Etwas		Salz, Pfeffer
Etwas		Öl zum Frittieren

Zubereitung:

Tempeh in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden.
 Das Tamarindenmark in Wasser einweichen und durch ein Sieb streichen.
 Schalotten und Knoblauch im Mörser zerreiben und dem Tamarindensaft zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
 Die Tempehscheiben etwa 45 Minuten darin marinieren und immer wieder wenden.
 Das Öl erhitzen und die abgetupften Scheiben goldbraun backen.

Hauptgerichte

Tempeh in Mandelmehl gebacken mit Reis und Chinakohl

Personenanzahl: 4 Zubereitungszeit: 45 min Kochzeit: 30 min
 Anmerkung: Vorbereitungen am Tag vorher!

Zutaten:

200	g	Reis
1-2	Stück	Paprika
1	Stange	Lauch
1	Stück	Zwiebel
1-3	Stück	Knoblauchzehen
50	ml	Soja-Sauce
250	g	Tempeh
250	g	Mandeln
100	g	Dinkel-Vollkornmehl
1	Stück	Chinakohl

Etwas	Ginger Thai-Soja-Sauce
Etwas	Ketjab Manis (indonesische, dickflüssige Soja-Soße)
Etwas	Nussöl
Etwas	Meersalz

Zubereitung:

Den Reis mit etwas Meersalz nach Anleitung garen.

Paprika, Lauch, Zwiebeln und Knoblauch schnell anbraten und danach dünsten. Den Reis dazu geben und mit etwas Soja-Sauce oder Tempeh-Marinade abschmecken.

Tempeh in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden und über Nacht in einer Marinade aus Ginger Thai-Soja-Sauce, fein gewürfelten Zwiebeln und Knoblauch marinieren.

Die Mandeln mit dem Mehl vermischen. Danach die Tempehscheiben mit Mandelmehl panieren und im mit Nussöl eingefetteten Wok braten.

Tipp:

Als Dip eignet sich Soja-Ketjab Manis mit Lima Ginger Thai-Soja-Sauce gemischt, dazu Chinakohl.

Hauptgerichte

Gemüse-Curry mit Tempeh und Basmati-Duftreis

Personenanzahl: 2 Zubereitungszeit: 30 min Kochzeit: 20 min

Zutaten:

1	Pack.	Curry Tempeh oder Natur Tempeh
1	Tasse	Basmati-Duftreis, weiß
1-2	Zehen	Knoblauch
etwas		Kokosöl (nativ)
1	große	Karotte
½ - 1	Glas	Bambussprossen
2-3	Stück	Frühlingszwiebeln
200	ml	Kokosmilch
etwas		Ingwer, Sojasauce, Meersalz, Curry und Chili

Zubereitung:

Den Basmatireis gut mit kaltem Wasser durchwaschen und mit 2 Tassen Wasser auf kleiner Flamme für ca. 20 min köcheln lassen (bei Vollkorn-Basmati ca. 45 min). Inzwischen den Tempeh in dünne Streifen schneiden und mit dem klein geschnittenem Knoblauch in Kokosöl scharf anbraten. In dünne Streifen geschnittene Karotten, Bambussprossen und Frühlingszwiebeln hinzugeben, etwas weiter braten und mit Kokosmilch ablöschen. Mit etwas Ingwersaft (aus geriebenem Ingwer herauspressen), Sojasauce, Meersalz, Curry und etwas Chili würzen. Zusammen mit dem fertigen Basmatireis servieren.