

MEIN KÜCHENGEHEIMNIS

# Tempeh – so schmeckt's garantiert jedem

In unserer Freitags-Serie verraten Leser ihr Küchengeheimnis. Heute zeigt uns Markus Schnappinger (38) aus Pulling (Landkreis Freising) ein schmackhaftes Gericht mit Tempeh, einem indonesischen Nationalgericht aus Sojabohnen. Er sagt: „Das schmeckt jedem. Selbst heiklen Kindern.“

VON STEPHANIE EBNER

Auf den ersten Blick sieht er aus wie ein Hippie. Einer, der mit dem Rucksack die Welt bereist, in fremden Ländern exotische Lebensmittel entdeckt.

Weit gefehlt. Markus Schnappinger ist noch nie aus Europa herausgekommen. Tempeh, das indonesische Nationalgericht aus gekochten Sojabohnen, das mit Schimmelpilzen geimpft wurde, lernte der junge Mann folglich nicht an einer balinesischen Garküche kennen, sondern vor rund 20 Jahren in Holland. Bei einem Ernährungseminar. Seit gut drei Jahren stellt Markus Schnappinger, der in der Zwischenzeit Ernährungswissenschaftler studiert hat, Tempeh sogar selbst her und vertreibt es.

Ernährung ist sein Lebens-thema: „Bei mir dreht sich irgendwie alles ums Essen“, sagt er fröhlich.

Dass sich Markus Schnappinger ganz der gesunden Ernährung verschrieben hat, geht auf seine Jugend zurück: „Ich war ein pummeliges Kind. Irgendwann wollte ich daran etwas ändern.“

Markus Schnappinger stellt seine Ernährung um. Weniger Fleisch, mehr Obst und Gemüse. Mache zudem viel Sport. Über 20 Jahre ist das mittlerweile her: Heute erinnert nichts mehr an den pummeligen Jugendlichen von damals. Markus Schnappinger ist ein durchtrainierter Mann.

Trotzdem ist er alles andere als ein Asket: „Wir schlemmen gerne.“ Im Urlaub darf's auch jeden Tag ein Stück Kuchen sein. „Erlaubt ist, was schmeckt“, lautet heute seine Ernährungs-Philosophie.

„Das richtige Maß macht's.“ Markus Schnappinger ernährt sich weitestgehend vegetarisch. Allerdings ist er dabei nicht dogmatisch: „Ich habe einfach keine Lust mehr auf Fleisch.“

Essen muss Spaß machen, es darf kein Verzicht sein. Markus Schnappinger steht – wie jeden Abend – in seiner Küche und kocht. Es gibt Tempeh, von ihm selbst hergestellt. Seit drei Jahren produziert er das Nahrungsmittel, das aus Sojabohnen besteht, selbst (www.tempehmanufaktur.net).

Tempeh aus Bayern kombiniert mit Perl-Emmer. Auch so ein Lebensmittel, das kaum einer kennt. Obwohl es von hier stammt. Aber das Urkorn ist – völlig zu Unrecht – in Vergessenheit geraten. Erst durch die Bio-Welle kam es langsam wieder in die Regale.

Markus Schnappinger, der am Helmholtz Zentrum, dem deutschen Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt, arbeitet, hat es selbst erst vor kurzem entdeckt: Perl-Emmer ist wie Tempeh ein traditionelles Lebensmittel, das einfach zuzubereiten und zudem vollwertig ist. „Perl-Emmer wird genauso wie Reis gekocht“, erklärt der Lebensmittel-Experte.

Wenn sich Markus Schnappinger abends mit seiner Freundin Stephanie Wöhr in die Küche in Pulling stellt, muss es schnell gehen. Die Zutaten sollen zudem nicht schwer aufzutreiben sein. So



Markus Schnappinger aus Pulling kocht jeden Tag. Zur Zeit sind herbstliche Gerichte mit Kürbis bei ihm hoch im Kurs. Diesmal kocht er ein Curry aus Kürbis und Kokos. Den Kürbis halbiert man dazu am besten und höhlt ihn mit einem Löffel aus (Foto unten, Mitte). Vor dem Anrichten probiert Freundin Stephanie (Foto unten links). „Schmeckt“, sagt sie, dann serviert der Hobbykoch Merkur-Redakteurin Stephanie Ebner das Tempeh-Essen (Foto unten, links im Bild). FOTOS: RAINER LEHMANN



## Kürbis-Kokos-Curry mit glasiertem Tempeh und Perl-Emmer

### Zutaten (für 2 Personen)

Für das Curry:  
1 mittelgroße Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch (nach Wunsch)  
½ mittelgroßer Hokkaido-Kürbis  
1 Paprika, rot  
1 kleiner Brokkoli  
1 Dose Kokosmilch (400 ml)  
1 Stück Zitronengras (nach Wunsch)  
2-3 TL Currypaste oder/und Currypulver nach Wunsch  
Ingwersaft  
1 TL Meersalz  
etwas Bratöl

Für das Tempeh:  
1 Packung frischer Tempeh (200 g)  
3-4 EL Bratöl  
½ Orange  
½ TL Honig  
2 EL Sojasauce (Shoyu)

Für die Beilage:  
1 Tasse Perl-Emmer (alternativ geht auch Jasmin- oder Basmati-Reis)  
1½ Tassen Wasser

½ TL Salz (oder Brühe)

### Zubereitung:

Den Kürbis waschen, halbieren und mit einem Löffel entkernen. Die Schale kann bei einem Hokkaido mitgekocht werden, harte Stücke entfernen. Das restliche Gemüse waschen und alles in kleine Würfel schneiden, den Brokkoli in kleine Röschen. Das Zitronengras ganz mitkochen und später entfernen.

Etwas Bratöl in einen größeren Topf geben, die Zwiebeln, Knoblauch, Zitronengras und Kürbis anbraten, nach und nach die Paprika und den Brokkoli zugeben. Alles zugedeckt, eventuell mit ein wenig Wasser, für 5 bis 10 Minuten köcheln lassen. Währenddessen den Perl-Emmer was-



Herbstlich: Tempeh mit einem Kokos-Curry.

chen und mit der 1,5-fachen Menge Wasser bedecken, zum Kochen bringen, Salz zugeben und für 20 bis 25 Minuten leicht köcheln lassen. Wenn das Gemüse fast gar ist, die Kokosmilch, Salz und Currypaste und/oder Currypulver (nach Wunsch auch Ingwersaft) nach Belieben zugeben und noch

kurz weiterköcheln lassen. Das Tempeh in gleich große, circa 5 mm breite Scheiben schneiden. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun anbraten. Den Saft einer ½ Orange mit dem Honig und der Sojasauce mischen und damit das gebratene Tempeh ablöschen (Hitze vorher reduzieren). Die Mischung einreduzieren lassen und die Scheiben wenden, bis das Tempeh von beiden Seiten schön glasiert ist. Vorsicht: Die Flüssigkeit sollte nicht anbrennen.

**Anrichten:** Das Tempeh zusammen mit dem Perl-Emmer und dem Kürbis-Kokos-Curry servieren. **Perl-Emmer** wird wie Reis verwendet und hat ein feines, nussiges Aroma. Emmer ist die Urmutter des Weizens, die noch in ihrer ursprünglichen natürlichen Form bewahrt wurde. Emmer-Reis enthält sehr viele Eiweiße und Mineralstoffe.



**Rohes Tempeh** stammt ursprünglich aus Indonesien. Tempeh ist ein Fermentationsprodukt aus gekochten Sojabohnen und Schimmelpilz.



**Unendliche Variationen** gibt es bei der Zubereitung von Tempeh. In den Garküchen wird das Eiweißhaltige Lebensmittel gerne in Scheiben frittiert.



**Goldbraun** das Tempeh in der Pfanne anbraten. Von beiden Seiten anbraten. Anschließend die Hitze in der Pfanne reduzieren.



**Mit Orangensaft** sowie Honig und Sojasauce ablöschen. Die Tempehscheiben von beiden Seiten in der Sauce wenden, dass alles glasiert ist.



**Es ist angerichtet** Die gebratenen Tempehscheiben serviert der Hobbykoch mit einem Kürbis-Kokos-Curry und Perl-Emmer (alternativ Reis).

soll es auch diesmal sein. Alles gibt es im Supermarkt oder Bioläden.

Das Gemüse ist schnell geschnippelt. Während das Curry vor sich hinkocht, setzt Markus Schnappinger den Perl-Emmer auf. Dazwischen brät er das Tempeh an. Selbstbewusst sagt er: „Es gibt zig Variationen, wie man das Sojaprodukt zubereiten kann. Schmecken tut's immer.“

Noch schneller geht die Zubereitung, wenn man auf mariniertes Tempeh zurückgreift. 30 Minuten später steht die Kostprobe schon auf dem Tisch: Das Tempeh glänzt verführerisch – und schmeckt. Es ist nicht so lapprig wie Tofu, sondern hat richtig Biss. Fast erinnert er an einen Müsliriegel. Kinder werden es so zubereitet lieben. Zudem ist es eine ideale Beilage zum schmack-

haften Kürbis-Kokos-Curry. Nicht zu vergessen, der Perl-Emmer, der leicht nach Nuss schmeckt.

Ach ja, gesund ist das Ganze auch noch: Tempeh enthält viel Eiweiß, Perl-Emmer ist reich an Carotinoiden, das wichtig für Augen und Haut ist. Wer will da noch behaupten, fleischlos essen sei freudlos? Davon konnten Markus

Schnappinger und Stephanie Wöhr schon so manchen überzeugen. Sogar ihre eigenen Eltern.

### Mein Küchengeheimnis

Gibt es auch bei Ihnen zu Hause ein Essen für besondere Anlässe, oder haben Sie ein Gericht, das Sie besonders gut kochen können? Dann melden Sie sich doch bei uns. Wir sind erreichbar unter der Rufnummer (089) 5306-419.

Oder schreiben Sie uns eine E-Mail: [gastro@merkur-online.de](mailto:gastro@merkur-online.de).

Wer uns lieber einen Brief zuschickt, nimmt folgende Adresse:

**Münchner Merkur, Redaktion, Stichwort: Mein Küchengeheimnis, Paul-Heyses-Str. 2-4, 80336 München.**

Wir freuen uns, von Ihnen zu hören. Für jedes veröffentlichte Rezept bedanken wir uns mit einem Koch- bzw. Backbuch.

## NEU AUF DEM BUCHMARKT

### Deutschland vegetarisch

Was waren noch mal der „Gaisburger Marsch“, die „Herrgottscheißerle“ oder gar die „Errötende Jungfrau“? Lauter Rezepte, die beinahe in Vergessenheit geraten sind. Denn es gab auch in Deutschland Zeiten, in denen nicht jeden Tag Fleisch auf den Tisch kam. Heute beinahe undenkbar. Stevan Paul (aufgewachsen zwischen Bodensee und Allgäu, jetzt wohnhaft in Hamburg) hat sich auf die Suche nach alten deutschen Klassikern gemacht und alltagstaugliche Rezepte aus allen Regionen des Landes für alle Jahreszeiten wiederentdeckt. Eine Heimatküche, die ohne Fisch und Fleisch bestens auskommt. Es muss nicht immer Schweinsbraten und Co. sein. Auf der Hand liegt, dass das Buch nach Jahreszeiten gegliedert ist – denn Stevan Paul greift auf heimisches Obst und Gemüse zurück. Und nicht alles gibt es nun mal das ganze Jahr. Ach ja: Gaisburger Marsch besteht im Wesentlichen aus Brühe und Spätzle, bei den Herrgottscheißerle handelt es sich um Maultaschen und die errötende Jungfrau ist schlicht eine zitronig-frische Beeren-speise. Heimatküche – so wie sie uns schmeckt. *se Deutschland vegetarisch. Stevan Paul. 272 Seiten. 120 Abbildungen, 3 Lesebändchen. Soeben erschienen im Brandstätter Verlag. 34,90 Euro.*



### Brotbacken für Eilige

Frisches Brot ist eine Delikatesse. Gutes, gesundes Brot in Bioqualität ist jedoch oft unverhältnismäßig teuer. Wie wäre es daher mal mit Selberbacken. Brotbacken ist keine Hexerei, behauptet Angelika Kirchmaier und stellt Rezepte für Eilige vor. Schritt-für-Schritt-Abbildungen zu jedem Kapitel und viele praktische Tipps und Tricks erleichtern das Nachbacken. Bei diesen Rezepten muss man nicht einmal den Knethaken und die Rührschüssel auspacken. Mithilfe von genauen Nährwertangaben und Symbolen finden auch Diabetiker, Nahrungsmittelallergiker sowie Veganer auf einen Blick für sie geeignete Rezeptvarianten. Spannend auch die zahlreichen Varianten. *se Brotbacken für Eilige. Angelika Kirchmaier. 192 Seiten. Erschienen im Pichler Verlag. 19,99 Euro.*

