Tempeh-Sojabrot
Tempe goreng

Dieses vegetarische Gericht liefert vollwertiges Eiweiß und ist leicht verdaulich. Tempeh nimmt, wie alle Sojabohnenprodukte, die Aromen anderer Lebensmittel, mit denen es in einer Pfanne gebraten wird, sehr leicht an.

Herkunft: Indonesien
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Bund Frühlingszwiebel(n)
3 Zehen(n) Knoblauch
450 g Tempeh
250 ml Öl zum Ausbacken
1 TL Sambal Oelek
2 TL Palmzucker
2 Prise Salz
6 EL Ketjap manis

Vorbereitung

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und zerdrücken. Tempeh der Länge nach halbieren, in etwa 1 cm breite Streifen schneiden (das ergibt etwa 30 Stück).

Zubereitung

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Tempehscheiben portionsweise bei mittlerer Hitze 2 bis 3 Minuten von beiden Seiten knusprig braten. Darauf achten, dass die Scheiben gut durchgebraten sind, denn nur dann verliert das Tempeh seinen leicht säuerlichen, modrigen Geschmack. Fertiges Tempeh herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Wenn alle Tempehscheiben fertig sind, sollte nur noch wenig Öl in der Pfanne sein (evtl. nachgießen). Im restlichen Öl die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Sambal Oelek, Palmzucker und Salz dazugeben und das Ganze mit süßer Sojasauce ablöschen. Etwa 1 Minute köcheln lassen, bis die Sauce eindickt. Dann Tempeh mit in die Pfanne geben und vorsichtig mit der Sauce vermischen. Das Gericht heiß oder kalt servieren.

© 2024 coquina.de