Tempeh-Bowl

10 Portionen

Zutaten

- 1000 g Cubed Tempeh
- 500 g Edamame (geschält)
- 500 g Mango (gewürfelt)
- 500 g Algensalat
- 500 g Gurke (geschnitten)
- 500 g Sushireis (gekocht)
- 20 EL Sojasauce
- 20 EL Mango-Chili-Sauce
- 10 EL Reisessig
- 10 TL Sesamöl
- 10 TL Sriracha oder eine andere scharfe Sauce
- 10 TL Ahornsirup
- Sesam (geröstet, nach Bedarf)
- Koriander (fein geschnitten, nach Bedarf)

Zubereitung

Den Tempeh in feine Würfel schneiden und auf mittlerer Hitze kross anbraten.
Für die Marinade Mango-Chili-Sauce, Sojasauce, Reisessig, Sesamöl, Sriracha und Ahornsirup vermengen.
Den gebratenen Tempeh mit der Marinade ablöschen oder nach dem Braten darin wälzen.
Die Zutaten zur Bowl anrichten und mit Sesam und Koriander garnieren.

four Taste

Tempeh-Rührei

10 Portionen

Zutaten

- 500 g gehackte Zwiebeln
- 500 g Smoked Tempeh, gerieben
- 500 g Classic Tempeh, gerieben
- 100 g Hefeflocken
- 200 g Frühlingszwiebeln
- 20 g Kala Namak
- 400 g pflanzliche Milch (Soja, Mandel, Reis) ohne Zucker
- Öl oder Margarine zum Braten (nach Bedarf)
- Salz und Pfeffer (nach Geschmack)

Zubereitung

Zwiebeln im Öl glasig anbraten. Anschließend die beiden Tempeh-Sorten hinzufügen und goldbraun anbraten.
Hefeflocken, Salz und Pfeffer hinzugeben.
Pflanzliche Milch zufügen und einkochen, bis es cremig wird.
Mit frisch gehackten Frühlingszwiebeln garnieren und mit Kala Namak bestreuen.
Bei Bedarf mit gebratenen Pfifferlingen garnieren.

four Taste

Butter-Tempeh

10 Portionen

Zutaten

- 1000 g Classic Tempeh
- 40 g Garam Masala
- 10 g gemahlener Chili
- 100 g fein geriebener frischer Ingwer
- 100 g gehackter Knoblauch
- 200 g griechischer Joghurt
- 100 g Tomatenmark
- 40 g Salz, 10 g Pfeffer, 30 g Zucker
- 200 g grob gehackte Zwiebeln
- 600 g Tomaten
- 400 g Gemüsebrühe
- 200 g Schlagsahne
- 60 g Butter oder Margarine
- 40 g Essig

Zubereitung

Joghurt, Tomatenmark, Salz, Zucker, Ingwer, Knoblauch und die getrockneten Gewürze zu einer Marinade vermengen.
Den Tempeh in der Butter ca. 3 Minuten beidseitig anbraten.
Die Marinade hinzugeben und ein paar Minuten leicht einkochen lassen.
Tomaten, Brühe, Essig und Sahne zugeben und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
Das Curry anrichten und mit etwas Koriander und Cashewkernen garnieren.

four Taste

Apfel-kuchen mit Tempeh

10 Portionen

Zutaten

- 440 g Tempeh Classic
- 800 g Apfelmus (gezuckert)
- 400 g Vegane Sahne / Schlagsahne (30%)
- 300 g feiner Zucker
- 100 g Margarine
- 200 g Leibniz Vollkorn Kekse / Vegane Kekse
- Minzblätter (nach Bedarf)

Zubereitung

Tempeh und Kekse in feine Würfel schneiden. Beiseitestellen. In einer Pfanne den Zucker schmelzen lassen, bis er braun und flüssig wird. Dies sollte bei mittlerer Hitze erfolgen, um zu vermeiden, dass der Zucker verbrennt. Nachdem der Zucker geschmolzen ist, die Margarine hinzufügen und unter ständigem Rühren vermischen. Die vorbereiteten Tempeh- und Kekswürfel in die Pfanne geben und alles gut umrühren, bis sie mit dem Karamell überzogen sind. Die Masse auf einem Backpapier abkühlen lassen und nach dem Abkühlen in kleinere Stücke brechen.
Die Sahne steif schlagen. In einem Glas abwechselnd Schichten von Apfelmus, geschlagener Sahne und Karamellmasse mit Tempeh-Keksen anrichten.
Mit einem Minzblatt dekorieren.

four Taste

Tempeh-Dal mit Curry

10 Portionen

Zutaten

- 800 g Tempeh Classic
- 20 g Curry Powder milde Schärfe
- 500 g Rote Linsen
- 1900 g Gemüsebrühe
- 10 g Curcuma gemahlen
- 300 g Auberginen
- 500 g Paprika Mix (rot, gelb, grün)
- 80 g Pflanzenöl
- 5 g Cayenne Chilis, gemahlen
- 10 g Garam Masala
- 500 g Kokosnussmilch
- 20 g Knoblauchwürfel
- 20 g Ingwer
- 20 g Koriander

Zubereitung

Die Linsen in einem Topf mit ausreichend Wasser kochen (genug, um die Linsen zu bedecken), Currypulver und etwas Salz hinzufügen.
Kochen, bis das Wasser vollständig aufgenommen ist.
Die Tempeh-Stücke in wenig Öl etwa 2 Minuten lang anbraten und beiseitestellen. Den Ingwer fein hacken.
Die Auberginen und Paprika in Pflanzenöl leicht anbraten, mit Knoblauch und Ingwer würzen.
Die roten Linsen jeweils in reichlich Wasser mit Kurkuma (ohne Salz) garkochen. Kokosnussmilch, gebratenes Gemüse, Cayennepfeffer und Garam Masala hinzufügen, alles zusammen einmal aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Das Dal anrichten, mit gehacktem Koriander bestreuen und mit Reis servieren.

four Taste

TexMex Tempeh-Chili

10 Portionen

Zutaten

- 800 g Tempeh Smoked
- 200 g Zwiebelwürfel
- 200 g Möhren (geschält)
- 300 g Rote Paprika
- 100 g Tomatenmark
- 10 g Cayenne Chilis
- 10 g Kreuzkümmel
- 10 g geräuchertes Paprikapulver
- 10 g Tabasco Red Pepper
- 50 g Knoblauchwürfel
- 800 g Tomaten
- 600 g Kidneybohnen
- Petersilie glatt (nach Bedarf)
- Salz, Pfeffer, Zucker, Öl (nach Geschmack)

Zubereitung

Den Tempeh zerbröseln. Die Tomaten vierteln und leicht salzen. Tomaten im vorgeheizten Ofen rösten, bis die Haut fast verkohlt ist. Beiseitestellen. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Paprika und Karotten hinzufügen. Das Gemüse etwa 10 Minuten dünsten, bis es weich wird.
Den zerbröselten Tempeh unterrühren und mit dem Gemüse etwa 5 Minuten kochen, dabei häufig umrühren, bis der Tempeh leicht bräunt. Das Tomatenmark hinzufügen. Chilipulver, Kreuzkümmel, geräuchertes Paprikapulver, Cayennepfeffer, Zucker und Knoblauch einrühren. Die Mischung etwa 1 Minute sautieren.
Das Wasser hinzufügen.
Die gerösteten Tomaten und die Kidneybohnen unterrühren. Die Hitze erhöhen und die Mischung zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und das Chili etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis es schön eingedickt ist und das Gemüse zart ist.
Den Topf vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
In Schalen servieren, mit gehackter Petersilie garnieren.

four Taste

Tempeh Auberginen Röllchen

10 Portionen

Zutaten

- 900 g Tempeh Smoked
- 3 Auberginen
- 1 kg Süßkartoffelwürfel
- 3 EL Butter/Margarine
- Vegane Bratenjus
- 100 g Minze
- 1 Zitrone
- Olivenöl, Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Die Aubergine der Länge nach in dünne Scheiben aufschneiden (ca. 2 mm dick). Für das Minzpesto die Minze vom Stiel befreien und in einem Mixer zerkleinern. Mit Öl aufgießen, sodass die Minze vollständig bedeckt ist.
Mit Zitrone und Salz abschmecken und ziehen lassen.
Etwas Bratöl in eine Grillpfanne geben und die Auberginenstreifen beidseitig braten, bis ein schönes Grillmuster zu erkennen ist. Nach Bedarf salzen und pfeffern.
Den Tempeh in kleine Rechtecke zuschneiden (ca. 2 cm dick und so lang wie die Aubergine). Genügend Öl in eine Pfanne geben, sodass der Tempeh darin teilweise frittiert. Beidseitig goldbraun anbraten. Sehr gut salzen und beiseitelegen.
Ein Stück Tempeh auf die Aubergine legen und mit einem guten Teelöffel Minzpesto bestreichen, dann die Aubergine einrollen.
Für das Süßkartoffelpüree, die Süßkartoffeln im Combidämpfer dämpfen, die Margarine hinzugeben, anschließend pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Auberginenröllchen halbieren und auf dem Püree anrichten. Mit veganer Bratenjus servieren.

four Taste

Tempeh Erdnuss-Spieße

10 Portionen

Zutaten

- 1 kg Tempeh Classic
- 7 EL Sojasauce
- 7 EL Erdnussöl
- 7 EL süß-saure Sauce
- 3 TL Limettensaft

Zubereitung

Den Tempeh in gleich große Würfel schneiden.
In einer Schüssel die Sojasauce, das Erdnussöl, die süß-saure Sauce und den Limettensaft vermengen.
Die Tempeh-Würfel in die Marinade geben und mindestens 30 Minuten ziehen lassen, damit sie die Aromen aufnehmen.
Die marinierten Tempeh-Würfel auf gut gewässerte Holzspieße spießen, um ein Verbrennen der Spieße zu verhindern.
Über indirekter Hitze auf dem Grill etwa 5 Minuten pro Seite grillen.
Die fertigen Saté-Spieße mit der Erdnuss-Chili-Sauce servieren.
Als Beilage eignen sich Reis oder ein Mango-Salat hervorragend.

four Taste