



Steckbrief:

#PFLANZLICHE PROTEINE

TEMPEH

1 Allgemein

► **Tempeh** wird aus Sojabohnen hergestellt und ist ein traditionelles Fermentationsprodukt aus Indonesien. Bei uns ist Tempeh noch nicht lange bekannt, gewinnt durch seinen Trendcharakter aber an Bedeutung – besonders in der veganen Küche!



2 Schon gewusst?

► **Tempeh** gehört in Indonesien zu den Grundnahrungsmitteln und wird oft in Garküchen angeboten. Häufig wird es gegrillt oder frittiert als Fingerfood verkauft und dient als sättigende Mahlzeit für zwischendurch.

► In kleinerem Umfang wird **Tempeh** nicht nur aus Sojabohnen, sondern auch aus anderen Hülsenfrüchten wie Erdnüssen oder Bohnen hergestellt. Häufig wird auch Kokospressekuchen verwendet, ein Nebenprodukt der Kokosölgewinnung.

► Die Herstellung von **Tempeh** erfolgt mittels spezieller Weisseschimmelkulturen. Hierfür werden die gequollenen und leicht gegarten Sojabohnen mit einer speziellen Pilzkultur behandelt und wenige Tage fermentiert.

► **Tempeh** lässt sich mit etwas Zeit auch in der heimischen Küche herstellen. Die erforderlichen Pilzkulturen sind ohne weiteres im Internet erhältlich – und in gut sortierten Bioläden.

3 Zubereitung

► **Tempeh** schmeckt im ungegarten Zustand oft bitter. Es lohnt sich deswegen, Tempeh vor dem Verzehr zu garen!

► **Tempeh** kann in den meisten Gerichten ähnlich wie Fleisch verwendet werden. Häufige Einsatzgebiete sind Pfannengerichte, Curry und Eintöpfe – oder das sommerliche Grillfest.

► Die einfachste Art der Zubereitung ist das Braten. Schneiden Sie hierfür **Tempeh** in dicke Scheiben und braten Sie sie von beiden Seiten knusprig. Behalten Sie das Tempeh stets im Auge: Es brennt leichter an als z.B. Fleisch.

► **Tempeh** macht sich gut als vegane Burgerfüllung, als Topping für Salat oder Suppe... oder als Fingerfood in der Lunchbox.

► Falls Sie **Tempeh** selbst herstellen: Frisches Tempeh ist nur wenige Tage haltbar. Allerdings lässt es sich gut einfrieren.

► Verpacktes **Tempeh**, das Sie im Supermarkt kaufen, ist pasteurisiert und in der Regel lange haltbar – ähnlich wie Tofu.



4 Nährwertangaben

VERGLEICH PROTEINGEHALT VON TEMPEH UND TOFU

(Proteingehalt in g pro 100 g)

■ Tempeh, gekocht
 ■ Tofu, fest, gekocht

