



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Praktisches Hilfsmittel: Tempeh

Tempeh ist aus fermentierten Sojabohnen oder anderen Hülsenfrüchten hergestellt und zum Teil mit zugesetzten Getreiden. Der Unterschied zum Tofu liegt darin, dass die Bohnen im Ganzen fermentiert werden und die Konsistenz fest ist. Es hat einen ausgeprägten, milden und zugleich leicht herben Geschmack, der dem Aroma von Haselnüssen ähnelt. Es kann roh oder gekocht verzehrt werden.

Verwendung in der Küche

In Scheiben geschnitten und im Ofen gebacken, können Sie Tempeh in einem Burger servieren. Gekocht oder gedünstet ist es eine perfekte Ergänzung zu vielen Gerichten, einschließlich Suppen, Eintöpfen, Quiches oder den Resten vom Vortag.

Mariniert schmeckt es ideal mit Brot kombiniert. Tempeh mit Maisstärke bestrichen und im Ofen gebacken, ergibt ein knuspriges Tempeh. In Scheiben oder Würfel geschnitten, können Sie es beispielsweise mit einem Salat anrichten.

Ernährungs-Tipps

Kombinieren Sie das Tempeh mit stärkehaltigen Lebensmitteln wie Vollkornnudeln oder -reis, damit den Körper die Proteine des Tempehs besser aufnehmen kann.

Vitamin C verbessert die Aufnahme von Eisen. Wenn das Tempeh mit frischem Obst oder Gemüse serviert wird, können Ihre Gäste noch mehr Nährstoffe herausholen.

Tempeh mit Hafermantel - ½ Portion Protein

60g Tempeh

Marinade: 1 EL Wasser, 1 EL Aceto Balsamico, 1 TL Senf (ohne Zucker), 1 Prise Salz,

1 Knoblauchzehe(n) gepresst, 1 EL Schnittlauch, ½ Ei, 2 TL Mehl (z.B. Vollkornmehl), 25g Haferflocken
1 TL HOLL-Rapsöl oder HO-Sonnenblumenöl
Salat: je 90g Blattspinat und roter Kopfsalat, 90g rohes Gemüse, 1 TL Rapsöl kaltgepresst, 1 EL Aceto Balsamico, 1 EL Petersilie frisch, fein geschnitten
½ Schalotte, fein gehackt, wenig Pfeffer



Zubereitung: Die einzelnen marinierten Tempeh-Scheiben zuerst im Mehl, dann im Ei und Haferflocken wenden und für ca. 10 Minuten goldbraun braten.

Für eine ausgewogene Mahlzeit: mit Reis oder anderem Getreide und 1 Naturjoghurt servieren.

Tipps für die Zubereitung

Schneiden Sie vor dem Gebrauch den Tempeh in Würfel, garen Sie ihn für ca. 10 Minuten im Dampfgareinsatz bei mittlerer Hitze und tupfen Sie ihn danach trocken. So wird das Innere des Tempehs weicher, die Hülle beim Zubereiten knuspriger und die Marinade kann besser einziehen.



120g Tempeh
= 20g Protein

Möchten Sie Ihrem Rezept eine würzige, salzarme Note verleihen? Legen Sie das in Stücke geschnittene Tempeh in eine aromatische Kräuter-Marinade ein und bewahren Sie es für mindestens zwei Stunden im Kühlschrank auf.

Tipps zur Lagerung

In kochendem Wasser kann das Tempeh innerhalb von 20 Minuten pasteurisiert werden. Pasteurisiertes Tempeh ist im Kühlschrank etwa zwei Wochen haltbar.

Quinoa mit Tempeh - 1 Portion Protein

60g Tempeh

Marinade: 1 EL Wasser, Saft einer Zitrone, 1 EL Wal- oder Haselnussmuss, 1 Knoblauchzehe

gepresst, 1 EL Zitronenmelisse, fein geschnitten
1 TL HOLL-Rapsöl oder HO-Sonnenblumenöl
70g Quinoa roh, wenig Salz, 1dl Karottensaft ohne zugesetzten Zucker, 90g Karotten in feinen Stäbchen, 90g Kohlrabi in feinen Würfeln, ½ Zwiebel fein gehackt, 1 Knoblauchzehe gepresst, 2 EL Basilikum fein geschnitten, wenig Pfeffer



Zubereitung: Die einzelnen, marinierten Tempeh-Stücke auf einem Holzspieß für ca. 10 Minuten braten. Den Quinoa mit wenig Salz für ca. 20 Minuten kochen. Das Gemüse während ca. 15 Minuten dämpfen, den Karottensaft und Basilikum dazugeben.