

Rezept

BBQ-Tempeh-Spieße

Ein Rezept von BBQ-Tempeh-Spieße, am 23.04.2024

Zutaten

200 g Tempeh	1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)
3 Knoblauchzehen	4 EL Sojasauce
5 EL neutrales Öl	2 TL Chiliflocken
2 Zwiebeln	2 EL Apfelessig
3 EL Tomatenmark	2 EL Agavendicksaft
300 ml passierte Tomaten	2 Scheiben Ananas (aus der Dose)
Salz	1 große rote Paprikaschote
Pfeffer	2 oder 4 Holzspieße (je nach Länge)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal

Zubereitung

1. Den Tempeh in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Ingwer und 1 Knoblauchzehe schälen und hacken. Beides mit Sojasauce, 2 EL Öl und 1 TL Chiliflocken verrühren. Die Tempehscheiben horizontal auf Spieße stecken. Mit der Marinade beträufeln und 1 Std. ziehen lassen, dabei zwischendurch wenden.
2. Für die Sauce 1 Zwiebel und den übrigen Knoblauch schälen, würfeln und in 1 EL Öl glasig dünsten. Die übrigen Chiliflocken unterrühren, das Ganze mit dem Essig ablöschen. Tomatenmark und Agavendicksaft hinzufügen und alles unter ständigem Rühren ca. 1 Min. dünsten. Passierte Tomaten unterrühren. Die Ananasringe würfeln und auch in die Sauce geben. Die Sauce salzen und ca. 15 Min. bei schwacher Hitze zugedeckt köcheln lassen. Abkühlen lassen.
3. Die Paprika längs halbieren und von Stielansatz, Trennwänden und Samen befreien. Hälften waschen und in Streifen schneiden. Die übrige Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden.
4. Den Backofen auf 60° vorheizen. Die Tempeh-Spieße aus der Marinade nehmen und in einer Pfanne in 1 EL Öl in ca. 8 Min. auf beiden Seiten knusprig braten. Im Ofen (Mitte) warm halten.
5. Die Pfanne säubern, dann 1 EL Öl darin erhitzen. Zwiebel- und Paprikastreifen darin unter Rühren in ca. 5 Min. bissfest garen, dann mit der Tempeh-Marinade ablöschen. Das Gemüse salzen und pfeffern und mit den Tempeh-Spießen und der BBQ-Sauce anrichten.