

Rezept

Basisrezept Tempeh

Ein Rezept von Basisrezept Tempeh, am 25.05.2024

Zutaten

500 g getr. Sojabohnen (alternativ bereits geschälte und halbierte Sojabohnen)

2 EL Weißweinessig

1 TL Tempeh-Starter (aus dem Online-Handel)

Rezeptinfos

Portionsgröße 8 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal, 15 g F, 23 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Am Vorabend die Sojabohnen in einer Schüssel mit Wasser übergießen und 12-14 Std., am besten über Nacht, einweichen.

2. Am nächsten Tag die Sojakerne »schälen«. Dazu die weiche Hülle mit den Händen abpulen. Am besten die Bohnen gleichzeitig mit den Händen zerdrücken, sodass sie in der Mitte auseinanderbrechen. Am Ende die Hülsen einfach aus dem Wasser abschöpfen.

3. Die halbierten Sojabohnen in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen, dann in einem Topf zugedeckt mit ausreichend Wasser bei kleiner Hitze 45-50 Min. garen. Die Sojabohnen sollten anschließend weich, aber nicht matschig sein. Die Sojabohnen in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen, dann auf einem Geschirrtuch ausbreiten und gut trocknen sowie abkühlen lassen. Die Sojabohnen sollen fast Zimmertemperatur erreichen.

4. Zum Reifen ein oder zwei Gefrierbeutel oder Frischhaltebeutel mit einer scharfen Schere oder einem Holzstäbchen alle paar Zentimeter mehrmals einstechen, sodass später eine gute Luftzirkulation garantiert ist. Die trockenen Sojabohnen mit dem Essig mischen. Anschließend den Tempeh-Starter hinzufügen und gleichmäßig verteilen. Die Masse auf den/die Gefrierbeutel verteilen, dabei jeden Beutel so gut füllen, dass eine kompakte, zusammengedrückte Form entsteht (ca. 10 × 15 cm). Den Tempeh bei 30-34° ca. 24 Std. ruhen und reifen lassen (im Backofen oder einem Gefäß mit Wärmflasche darunter und Deckel darauf).

5. Nach ca. 12 Std. sollte nach und nach der weiße Schimmelpilz sichtbar werden und sich ausbreiten. Nach ca. 24 Std. produziert dieser genug Wärme, sodass man den Ofen ausschalten bzw. die Wärmequelle entfernen kann. Der Tempeh benötigt je nach Temperatur und Starterkulturen bis zu 48 Std. Fertig ist er, wenn er vollständig vom Schimmel überzogen ist. Dann aus dem Beutel nehmen, abkühlen lassen und luftdicht im Kühlschrank lagern. Innerhalb weniger Tage verbrauchen (alternativ einfrieren).