

Rezept

Tempeh in Kokospanade auf Krautsalat

Ein Rezept von Tempeh in Kokospanade auf Krautsalat, am 23.04.2024

Zutaten

200 g Tempeh (aus dem Bio- oder Asienladen)	1 Stück Kombu-Alge dem Bio- oder Asienladen)
8 EL Sojasauce	1 Knoblauchzehe
10 g frischer Ingwer	1 kleine frische Chilischote
2 Eier (M)	Salz
2 EL Mehl	100 g Kokosflocken
4 EL neutrales Pflanzenöl	¼ Kopf Spitzkohl
1 EL Reisessig (ersatzweise Weißweinessig)	Salz
1 - 2 Prisen Zucker	2 EL neutrales Pflanzenöl
2 - 4 Tropfen dunkles Sesam-Würzöl (aus dem Bio- oder Asienladen)	60 g Macadamianusskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 1125 kcal

Zubereitung

1. Den Tempeh in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Das Wasser aufkochen, die Kombu-Alge und 2 EL Sojasauce dazugeben und offen bei schwacher Hitze 15 Min. köcheln lassen. Den Tempeh herausnehmen und auskühlen lassen.
2. Inzwischen für die Marinade die Knoblauchzehe schälen und in Scheibchen schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilischote waschen, putzen, in schmale Ringe schneiden und mit dem Knoblauch, dem Ingwer und der übrigen Sojasauce verrühren. Den Tempeh in Scheiben schneiden und bis zum Panieren in der Marinade ziehen lassen.
3. Für den Krautsalat das Spitzkohlviertel waschen, vom Strunkteil befreien und in schmale Streifen schneiden oder hobeln. Mit Essig, Salz und 1 Prise Zucker würzen und mit einem Stößel oder Kartoffelstampfer geschmeidig und weich stampfen oder kneten. 2 EL Öl und das Sesam-Würzöl dazugeben und den Krautsalat nochmals mit Salz und Zucker abschmecken. Die Macadamiakerne grob hacken und daruntermengen.
4. Die Eier aufschlagen und in einen tiefen Teller geben, dann mit etwas Salz würzen und verquirlen. Das Mehl in einen zweiten, die Kokosflocken in einen dritten tiefen Teller geben. Die Tempehscheiben aus der Marinade nehmen und zuerst im Mehl wälzen, dann durch das Ei ziehen und zuletzt in den Kokosflocken wälzen. Die Flocken gut andrücken.
5. In einer großen beschichteten Pfanne das übrige Öl erhitzen. Die Tempehscheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten und salzen. Heiß servieren und den Krautsalat dazu reichen.