



## Xenia kocht

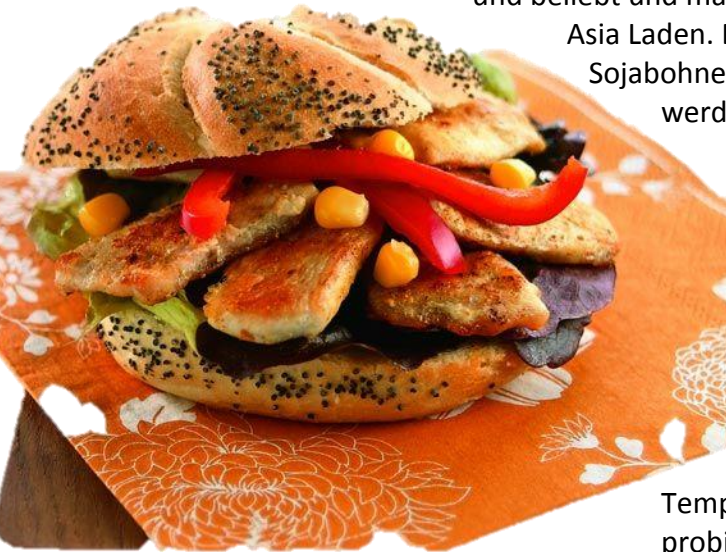
Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Tempeh Bacem – Indonesien

Bacem heißt „zweimal gekocht“. In Indonesien gibt es viele bacem Gerichte. Tempeh Bacem ist eines der bekanntesten. Es ist übrigens auch sehr lecker als Brotbelag, mit etwas scharfer Soße, Mayonaise und knackigem Salat.

Tempeh ist ganz typisch für Indonesien. Heute wird er mehr und mehr auch in Deutschland bekannt und beliebt und man bekommt ihn in gut sortierten Bioläden genauso wie im Asia Laden. Es handelt sich dabei um eine feste Masse aus gekochten Sojabohnen, die mit einem Edelpilz geimpft und dann fermentiert werden. Die Bohnen sind dann im fertigen Tempeh durch einen feinen, weißen Pilzfilm verbunden. Dieser ist vergleichbar mit der Edelpilzkruste auf Camembert. Es ist ein sehr würziger Geschmack, an den man sich vielleicht erstmal gewöhnen muss. Grundsätzlich hat Tempeh aber mehr Biss und Mundgefühl und Geschmack als ein einfacher Tofu und eignet sich gut für viele Gerichte.



Für alle Soja-Allergiker: Seit kurzem (und ich schreibe dies im Mai 2017) bietet ein deutscher Hersteller Tempeh aus Lupine anstatt Sojabohnen an. Ich habe ihn probiert und er ist sehr lecker.

Zu finden hier: <http://www.tempehmanufaktur.net/produkte/lupinen-tempeh/>

#### Zutaten ca. 4 Personen als Hauptgericht

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Koriandersamen
- 2 cm Ingwer
- 2 cm Galgant (falls nicht verfügbar, etwa 1 cm mehr Ingwer und etwas Limettenschale)
- 1-2 TL Gula Java (Palmzucker, alternativ Muscovado Zucker oder Vollrohrzucker)
- ½ TL Chilipulver
- 1 – 2 EL Ketjap Manis (Indonesische Sojasoße, alternativ salzarme japanische Shoyu eingekocht mit 1 EL Zucker)

700g Tempeh



xenia's  
vegan  
punk food



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

1. Aus allen Zutaten – außer dem Tempeh – im Küchenmixer oder Mörser eine Würzpaste herstellen.
2. Den Tempeh in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Die Paste mit etwa 500 ml Wasser vermischen, den Tempeh einlegen und dann im offenen Topf kräftig aufkochen. Idealerweise ist die Würzmischung ganz in die Tempehscheiben eingezogen.
4. Den Tempeh dann einzeln in Öl knusprig braten. Tipps zum richtigen braten/frittieren findet ihr im Rezept „Tofu und Sprossen“.



Tempeh Bacem mit Nasi Kuning  
und Sate Soße

