

ZUKUNFTS-REZEPT

GLASIERTER TEMPEH ALS TOPPING FÜR 4 PERSONEN

Zutaten

- 2 Packung Tempeh Natur
- 2 EL Speisestärke

Glasur

- 6 EL Sojasauce
- 4 EL Ahornsirup, Apfeldicksaft oder Honig
- 2 TL Chili Sauce
- 2 TL Paprikapulver
- 4 TL Apfelessig
- 1 Knoblauchzehe

Zum Anbraten: 2 EL Rapsöl

Zubereitung

Den Knoblauch fein hacken oder pressen und mit allen Zutaten für die Sauce/Glasur in einer Schüssel verrühren. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Den Tempeh in Würfel schneiden, in der Stärke wälzen und goldbraun anrösten. Die Sauce zum Schluss darübergießen und kurz mit anbraten.



TIPP

Man kann den Tempeh auch über Nacht in der Sauce ziehen lassen und ohne Stärke direkt anbraten. Er ist ein gutes Topping für Currys, Salate, Eintöpfe

