
-De bereiding van Tempeh-

Dit is een verzameldocument van onze en jullie favoriete tempeh recepten. Ze zijn allemaal getest en goed bevonden met de Tempeh van Zwarte Boon, maar natuurlijk ook te maken met andere soorten. Heb je een favoriet recept of een mooie bereiding die je hieronder niet vindt, laat het dan weten. Enjoy!

Manenwolf's rokerij & foodlab - september 2016 -

Dit is de algemene bereiding:

-Snijdt de tempeh in dunne schijven van maximaal een centimeter dik (hoe dunner, hoe krokanter ze uiteindelijk worden) en laat deze liefst even drogen aan de buitenkant; zeker als de tempeh ingevroren is geweest bakt het mooier.

-Laat een pan met daarin een laagje olie heet worden: kokosvet, rijst- of arachideolie geven bijvoorbeeld een mooi resultaat, maar gebruik in ieder geval altijd een olie die goed bestand is tegen hoge temperaturen.

-Check of de olie heet genoeg is (175 graden minstens). Doe als test een klein stukje tempeh in de pan: als het sist en borrelt is de olie heet genoeg. De pan mag niet gaan walmen.

-Bak/frituur de stukjes in 1-2 minuten tot de tempeh aan de buitenkant goudbruin en knapperig begint te worden. Doe niet teveel in één keer in de pan, bak desnoods meerdere keren.

-Laat even uitlekken op keukenpapier, en serveer met een beetje soyasaus erbij.

Op de volgende pagina's: jullie favoriete Tempeh recepten.

De favoriet van Petra & Katim van Soepmeteenvork:

Trio van Saté Tofu, Witte Bonen Tempeh & Zwarte Bonen Tempeh

CHEF: Petra Maas & Katim Masoet/ Soepmeteenvork

KEUKEN: Indonesisch

HOEVEEL: 6

Ingrediënten:

Tofu/Kambing Marinade

250 gr Tofu

3 el Ketjap Manis

2 teentjes Knoflook

Kambing Saus

3 el Ketjap Manis

1 Sjalotje

3 teentjes Knoflook

1 el Olie

2 el Citroensap

½ tl Suiker

½ tl Zout

Witte Bonen Tempeh/BBQ Saus

250 gr Tempeh van Manenwolf

3 el BBQ Saus

Zwarte Bonen Tempeh/Pittige Pruimen Chutney

250 gr Tempeh van Manenwolf

3 el Chutney

Bereiding:

-Pers de knoflook uit en meng door de ketjap. Laat de tofu hierin minstens een uur marineren.

-Maak ondertussen de kambing saus: Snijd het sjalotje superfijn en pers de knoflook uit. Meng de andere ingrediënten er doorheen.

-Marineer de witte bonen tempeh in de BBQ saus.

-De zwarte bonen tempeh heeft een heel pure en eigen smaak, dus helemaal niks aan doen!

-Grill alle stokjes kort en op hoog vuur op de bbq.

-Serveren met de sausjes.

De favoriet van Chris & Carolien: een rijke stoofschotel uit Indonesië. Verse laos, kurkuma en (in mindere mate) gemberwortel kunnen wat moeilijk te vinden zijn, maar ze maken het verschil.

Groenteschotel met tempeh uit het Regenwoud van Borneo

Voor 4-6 personen

Ingrediënten:

1 tl gemalen korianderzaad
1 tl gedroogde chilipeper
1 tl koenjit (gemalen kurkuma) of een stukje van enkele centimeters verse kurkuma
1 tl gemalen amandelen
1 tl djahé (gemalen gemberwortel) of een stukje van enkele centimeters verse gemberwortel
1 grote ui
4 tenen knoflook
1 stengel citroengras, in de lengte ingesneden
stukje van enkele centimeters laos, geschild en ingekerfd
3 el olie om in te bakken
250 gr tempeh
3 el cashewnoten
250 gram bloemkoolrosjes
250 gram sperzie-, spek-, -snijboon of kouseband
350 ml kokosmelk
1 el santen
garnering: dunne sliertjes verse chilipeper
korianderblad
een handje ongezouten pinda's

Bereiding:

-Maal, stamp of hak korianderzaad, chilipeper, kurkuma, amandelen, gemberwortel, citroengras, laos, ui en knoflook tot een fijne massa of pasta
-Verhit olie in een zware pan en bak hierin de tempeh en cashewnoten tot ze goudbruin kleuren
-Voeg het specerijenmengsel, de laos en het citroengras toe en bak zachtjes enkele minuten
-rooster ondertussen de pinda's in een droge pan
-Voeg alle groentes, de kokosmelk en de santen toe en schep door elkaar. Laat alles sudderen tot de groentes gaar zijn
-Verwijder de laos en het citroengras
-Bestrooi de schotel met de geroosterde pinda's en garneer op het bord met de sliertjes chilipeper en het korianderblad. Serveer met rijst.

De favoriet van William & Akiko: een snel en eenvoudig traditioneel Indonesische bereiding voor licht gemarineerde krokant gebakken tempeh, lekker als bijgerecht of als losse snack.

Crispy Tempeh met Knoflook en Korianderzaad (Tempeh Goreng)

Ingrediënten:

250 gram tempeh
200 ml water
2 tl zout
½ tl gemalen korianderzaad (ketoembar)
1 teen knoflook, fijngehakt
sap van halve citroen
olie om in te bakken (zie standaard bereiding)

Bereiding:

- meng water, zout, ketoembar, knoflook en citroensap in een diepe kom of bord
- snijd de tempeh in dunne plakken van max een centimeter; hoe dunner de plakken, hoe krokanter ze worden
- haal de plakken tempeh door het gekruide water en laat uitlekken op keukenpapier of een rekje.
- bak/ frituur de tempeh goudbruin in een laagje hete olie en laat ze kort uitlekken.
- direct serveren!

Een klassiek topping, zoet en spicy. Tamarinde, laos en salamblad zijn bij de meeste toko's te vinden.

Kering Tempeh

Ingrediënten:

125 gram tempeh, dun gesneden en een half uur aan de lucht (of in de oven) gedroogd
kleine ui (of enkele sjalotjes, bij voorkeur)
1 teen knoflook
1 rode chilipeper
1 tl tamarindepasta, opgelost in 125 ml water
1 tl laoswortel
1 salamblad
1 stengel citroengras, in de lengte ingesneden
3 ½ el bruine-, kokosbloesem- of palmsuiker
½ el zout
(kokos)olie om in te frituren

Bereiding:

-bak/frituur de tempeh in de hete olie (zie de standaard bereiding), laat uitlekken op keukenpapier en zet weg
-verhit 2 eetlepels olie in een andere pan (of dezelfde, waar je bijna alle olie uit hebt gehaald) en bak ui, knoflook en chilipeper enkele minuten. Haal uit de pan en zet weg
-doe het tamarindewater en de overgebleven ingrediënten in de pan, breng aan de kook en laat een paar minuten sudderen
-haal laos, salam en citroengras eruit
-doe de tempeh en het ui/knoflook/chilipepermengsel erbij en meng goed door elkaar
