



Tempeh im Backteig – Vegane Fischknusperli

Zutaten für 2 Portionen

Für den Tempeh und die Kartoffeln

- 500 g junge Kartoffeln
- 300 g Tempeh – in lange, ca. 3-mm-Scheiben schneiden
- 4 EL Erdnussöl, hitzebeständig

Für den Backteig

- 50 g Dinkelmehl, hell
- ½ TL Backpulver
- 130 ml Wasser
- 4 EL Tamari (Sojasauce)
- 2 EL Edelhefeflocken
- 3 TL Nori Algenpulver – dazu 2 Algenblätter im Mixer pulverisieren; den Rest zur Aufbewahrung in ein verschliessbares Glas füllen

Für die Senfsauce

- 20 g Dinkelmehl, hell
- 400 ml Wasser
- 50 ml Sojasahne
- 3 EL Margarine, vegan + hitzebeständig
- 2 EL Yaconsirup
- 2 EL Senf
- 2 EL gezupfter Kerbel
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten

Als Erstes die Kartoffeln mit Schale ca. 30 Min. in Salzwasser garen.

In der Zwischenzeit für die Senfsauce die Margarine in einem Topf erhitzen, das Mehl im Sturz dazugeben und unter ständigem Rühren 2 Min. dünsten. Dann mit 400 ml Wasser ablöschen und 10 Min. köcheln lassen. Schliesslich die Sahne, Yaconsirup und den Senf einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Backteig alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren; mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Einen Teller mit Küchenpapier bestückt bereitstellen. 2 EL Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Tempeh-Scheiben durch den Backteig ziehen, in die Pfanne legen und von beiden Seiten jeweils ca. 2 Min. goldbraun braten. Dann auf den Teller geben zum Abtropfen. Erneut 2 EL Erdnussöl erhitzen und mit der zweiten Hälfte ebenso verfahren.

In der Zwischenzeit die Senfsauce nochmals erwärmen.

Den Tempeh im Backteig zusammen mit den Kartoffeln und der Senfsauce anrichten und mit den Kerbelblättchen garniert genießen.

Verschenken Sie ein Abo unserer Foodscout – Unser veganes Rezepte-Magazin

Mit einem Abo unseres [vegane Rezepte-Magazins foodscout](#) schenken Sie pro Jahr vier *foodscout*-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit *foodscout* zum Kinderspiel. Denn die Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

In jeder *foodscout* gibt es überdies Schwerpunktthemen, z. B. vollwertige Brote und Brötchen, fermentierte Speisen, raffinierte Aufläufe, bunte Gemüsenudeln, vegane Frühstücksideen, orientalische Snacks und vieles mehr. Auch wird stets eine Landesküche vorgestellt, mal indisch, mal vietnamesisch, gerne auch mediterran oder zur Abwechslung mexikanisch. Ergänzt werden die Rezepte von vielen Informationen rund um gesundes Kochen, gesunde Zubereitungsmethoden, Lebensmittelporträts und vieles mehr. Sie können hier einen Blick in [die letzte foodscout-Ausgabe](#) werfen.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
- In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
- In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 748 kcal
- Kohlenhydrate: 72 g
- Eiweiss: 24 g
- Fett: 38 g