



Tempeh - Selbermachen

Zutaten für 2 Portionen

Für das Tempeh

- 200 g Sojabohnen
- 6 g Tempeh-Starter
- 10 ml Apfelessig
- 2 Plastikbeutel (für ca. 400 ml Inhalt)

* Den Tempeh-Starter finden Sie [hier unter diesem Link](#).

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 30 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca. 24 Stunden

Die Sojabohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Dann über einem Sieb abgiessen und gründlich spülen.

Die Sojabohnen in einen Topf geben, mit Wasser auffüllen (ca. 5 cm über den Bohnen) und aufkochen. Dann die Hitze reduzieren und 15 Min. köcheln lassen. Anschliessend über einem Sieb abgiessen und mit kaltem Wasser spülen.

Die Bohnenschalen abreiben, die Bohnen zurück in den Topf geben, mit Wasser auffüllen und aufkochen. Die Hitze reduzieren und nochmals 15 Min. köcheln lassen. Dann über einem Sieb abgiessen und abtropfen lassen.

Den Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, die Bohnen hineingeben und unter Rühren dünsten, bis die Bohnen trocken sind. Dann in eine Schüssel füllen und auf 30 °C - 35 °C abkühlen lassen.

Den Apfelessig einrühren, den Starter dazugeben und gründlich vermengen. Anschliessend jeweils die Hälfte der Bohnen in einen Plastikbeutel füllen, die Masse bis ans Ende vom Beutel sanft pressen. Die Masse darf nicht zu fest gepresst werden, ansonsten können die Bakterien nicht arbeiten. Den Beutel verschliessen und auf beiden Seiten mit einem Zahnstocher jeweils 8 Löcher in den Beutel stechen.

*** Den Tempeh-Starter finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

Die Bohnen bei 30 °C - 35 °C in einem Dörrgerät oder im Ofen ca. 32 oder 48 Std. (je nach Gerätehersteller) fermentieren lassen. Bis sich eine weisse Schicht rundherum und im Inneren gebildet hat.

Tipp: Das selbstgemachte [Tempeh](#) hält sich im Kühlschrank bis zu 8 Tage; im Gefrierfach bis zu 6 Monate.

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Unkosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) 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 unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

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: 118 kcal
- Kohlenhydrate: 3 g
- Eiweiss: 12 g
- Fett: 6 g