

# BADISCHER ZWIEBELROSTTEMPEH

*“abeentoo Tempeh - entdecke die kulinarische Vielfalt”*

Der Mai ist da und mit ihm die perfekte Gelegenheit, die Geschmacksknospen eurer Gäste zu verwöhnen! ☀️

Macht euch bereit den köstlichen abeentoo Zwiebel-Tempeh in euer handgemachtes Highlight des Monats zu verwandeln. Ideal für alle Tischgäste, die sich nach authentischen, pflanzlichen Genüssen sehnen. Prost!

**abeentoo**

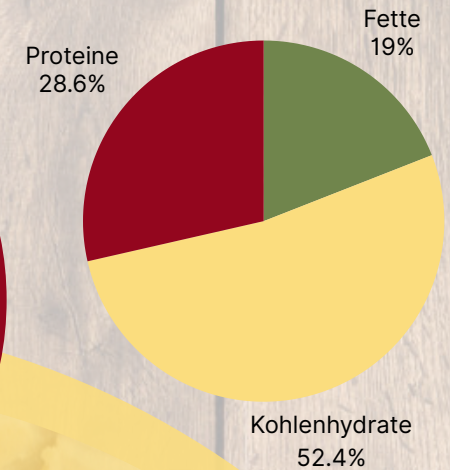
Lecker Zukunft Genießen.

**Badischer  
-Zwiebelrosttempeh-**



MEHR INSPIRATION AUF: [ABEENTOO.BIO](https://www.abeentoo.bio)

## NÄHRWERTANGABEN



**Allergene** (je nach Zubereitung):  
Soja (F), Gluten (A), Laktose (G)

Die **Nährwertangaben** beziehen sich auf eine Portion mit 180 g Spätzle als Beilage (siehe Zutatenliste):

Kalorien	537 kcal
Fett	20,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	4,7 g
Kohlenhydrate	55,1 g
davon Zucker	13,7 g
Protein	29,9 g
Salz	5,3 g

# BADISCHER ZWIEBELROSTTEMPEH

Zutaten:	für 2 Portionen (in g)	für 100 Portionen (in kg)
<b>abeentoo Tempeh Zwiebel</b>	200 g	10 kg
Maisstärke	10 g	0,5 - 1 kg
<b>Für die Soße:</b>		
Zwiebel	120 g	6 kg
Sojasauce	20 ml	1 l
Öl zum Braten	ca. 10 ml	0,5 ml
Gemüsebrühe	200 ml	10 l
Balsamico	65 ml	2,5 - 3,0 l
Senf	8 g	0,4 kg
Knoblauch	nach Geschmack	nach Geschmack
Kakaopulver	8 g	0,4 kg
Thymian (trocken)	2 g	0,08 - 0,1 kg
Ingwer (Pulver) Piment (Pulver) Koriander (Pulver)	2 g	0,08 - 0,1 kg
Maisstärke zum Abbinden	10 g	0,5 kg
Wasser zum Abbinden	15 g	1 - 1,5 l
Salz und Pfeffer	bei Bedarf am Ende	bei Bedarf am Ende
Optional: Frischkäse	30 g	3 kg
<b>Als Beilage:</b>		
Spätzle (gekocht)	360g	18 kg

## ZUBEREITUNG

1. Tempeh mit Maisstärke bestäuben und beidseitig in Öl in einer Pfanne braun anbraten.
2. Tempeh entnehmen und Zwiebel anbraten bis diese schön braun sind, dann ein 1/3 entnehmen für Garnitur.
3. Knoblauch zu den Zwiebeln dazugeben und kurz mit andünsten, im Anschluss die Zwiebeln mit der Gemüsebrühe ablöschen, dann restliche flüssig Zutaten dazu geben und kurz aufkochen.
4. Danach die Gewürze und den Kakao dazu geben und wieder kurz aufkochen und mit der Stärke Wasser Mischung abbinden.  
Den Tempeh in die Sosse legen und mind. 15-20 Min. ziehen lassen und warm stellen.
5. Die gekochten Spätzle in der Pfanne kurz anbraten  
Den Tempeh mit Spätzle und Soße anrichten und mit Zwiebeln garnieren.

### Empfehlung

Als Beilage empfehlen wir Möhren-Apfel-, Kraut-, oder einen Salat der Saison

Optional: Mit einem Klecks Frischkäse unter den Zwiebeln anrichten, lecker!