

# CORDON & SALTIMBOCCA -TEMPEH-

*“abeentoo Tempeh - entdecke die kulinarische Vielfalt”*

Karneval ist die Zeit für bunte Kostüme, fröhliche Feierlichkeiten und köstliche Leckereien. Warum nicht mal mit einem ganz besonderen Rezept glänzen?

Unser Faschings-Tempeh-Rezept vereint den herzhaften Geschmack von Tempeh mit den ausgelassenen Festlichkeiten dieser Saison. Die veganen & vegetarischen Varianten sind auch ein genussvolles Highlight für die anschließende Fastenzeit!



**abeentoo**

**Cordon & Saltimbocca  
-Tempeh-**

*Lecker  
Zukunft  
Genießen.*



# CORDON & SALTIMBOCCA -TEMPEH -

Zutaten:	für eine Portion (in g)	für 100 Portionen (in kg)
abeentoo Tempeh Zwiebel	75 g	7,5 kg
Mehl	5 g	0,5 kg
Wasser	15 ml	1,5 l
Öl zum Braten	5 ml	0,5 l
Panade nach Wahl	25 g	2,5 kg

zum Beispiel: Semmelbrösel, Panko, Maisgrieß, Hartweizengrieß

5 Variationen		
• Cordon Tempeh		
Käse**	20 g	2 kg
Schinken**	20g	2 kg
• Tempeh Cordon Tofu		
Käse**	20 g	2 kg
Räuchertofu	20 g	2 kg
• Tempeh Cordon Chevre		
Ziegenfrischkäse	25 g	2,5 kg
• Tempeh Cordon Mold Blue		
Blauschimmelkäse	25 g	2,5 kg
• Saltimbocca Tempeh		
frische Salbeiblätter	2 g	0,2 kg
Schinken**	20 g	2 kg

\*Eine Portion entspricht 2 Cordon Tempeh pro Person

\*\* vegane Alternative: veganen Käse bzw. veganen Schinken verwenden

# CORDON & SALTIMBOCCA -TEMPEH -

---

## Zubereitung

1. Wasser-Mehl-Mischung mit dem Schneebesen zu einer klebrigen Masse verrühren und ca. 10 Minuten quellen lassen.

Klebefähigkeit testen, gegebenenfalls Wasser bzw. Mehl hinzufügen.

2. abeentoo – Tempeh in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden

3. Tempehscheiben auf beiden Seiten in Mehl / Wasser Mischung wenden, anschließend mit einer Seite in die Panade legen. Dann die Oberseite mit Füllung\* belegen und die 2. Tempehscheibe auflegen. Beide Scheiben vorsichtig anheben und die Oberseite der 2. Tempehscheibe ebenfalls in der Panade wenden. Auch den Rand des Doppeldeckers in Panade wenden.

Sollte die Füllung aus mehreren Lagen bestehen jeweils die obere Lage mit Wasser – Mehl- Mischung bestreichen damit die einzelnen Lagen zusammenkleben.

4. Cordon- bzw. Saltimbocca Tempeh in heißem Pflanzenöl goldbraun anbraten (Pfanne / Fritteuse).

\* Füllungen:

Eine Lage sollte maximal 2mm dick sein.

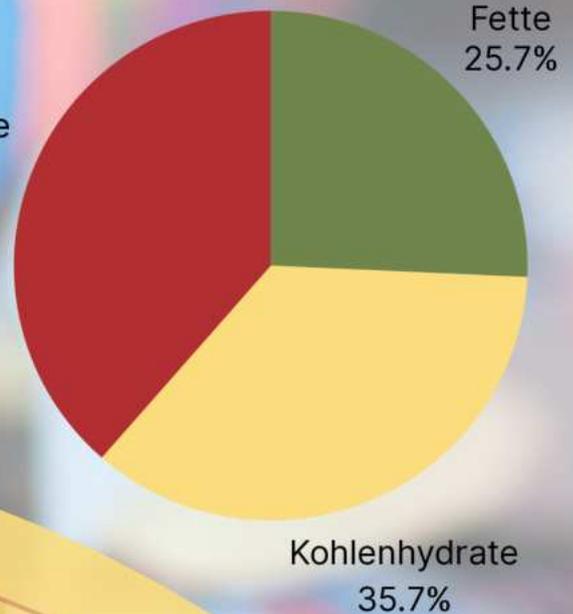
## Weitere Empfehlungen

Als Beilage empfehlen wir z.B. Nudeln, Kartoffeln oder Reis mit einer Sauce und einem Salat der Saison

# NÄHRWERTANGABEN



Proteine  
38.6%



Die Angaben beziehen sich auf eine Portion Tempeh Cordon Bleu (siehe Zutatenliste) ohne Beilage:



## Allergene (je nach Zuebreitung):

Soja (F), Gluten (A), Laktose (G)

Kalorien	371 kcal
Fett	17,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	5,7 g
Kohlenhydrate	25 g
davon Zucker	1,7 g
Protein	27,1 g
Salz	1,6 g