

# TEMPEH CROSSIES MIT GRÜNER SOSSE

*“abeentoo Tempeh - entdecke die kulinarische Vielfalt”*

Ostern läutet den Frühlingsbeginn ein und bringt mit wärmeren Tagen, blühenden Farben und frischer Energie beste Laune fürs Gemüt! Da fehlt nur noch Tempeh.

Zu Ostern mal etwas Neues: Tempeh Crossies mit grüner Soße! Dieses pflanzliche Festtagsgericht kombiniert würzigen Tempeh mit der frischen Kräutersoße – perfekt für ein leichtes, aber geschmackvolles (Oster)essen.

**abeentoo**

Lecker Zukunft Genießen.

**-Tempeh Crossies-  
mit grüner Soße**

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

## NÄHRWERTANGABEN



Proteine  
20.2%

Fette  
16%

Kohlenhydrate  
63.9%

**Allergene** (je nach Zubereitung):

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

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

Kalorien	588 kcal
Fett	19,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	7,9 g
Kohlenhydrate	76,1 g
davon Zucker	13,7 g
Protein	24,7 g
Salz	2,3 g

# TEMPEH CROSSIES MIT GRÜNER SOSSE

Zutaten:	für 2 Portionen (in g)	für 100 Portionen (in kg)
<b>Für die Nuggets:</b>		
abeentoo Tempeh Chimmy	160g	8 kg
Mehl	20 g	2 kg
Maisgrieß	50 g	5 kg
Öl zum Braten	ca. 10 ml	1 l
<b>Für die Soße:</b>		
frische Kräuter (gemischt)	120 g	6 kg
Sauerrahm, 10 % Fett oder vegane Alternative	70 g	7 kg
Naturjoghurt oder vegane Pflanzencreme	330 g	16,5 kg
Senf	3 - 5 g	0,4 kg
Zucker	3 g	0,3 kg
Salz und Pfeffer	nach Geschmack	nach Geschmack
<b>Als Beilage:</b>		
Kartoffeln (gekocht)	360 g	18 kg

\*Hinweise: Nährwertangaben auf Seite 2 beziehen sich nur auf eine Portion, aufpassen beim Umrechnen

\*Im Original besteht die "Fankforder Grie Soß" aus Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch. Aber auch andere Kombinationen von Kräutern sind gut geeignet (z.B. von März-April mit Bärlauch).

## ZUBEREITUNG

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

2. abeentoo – Tempeh in ca. 10 mm dicke Scheiben schneiden. Evtl. nochmal leicht diagonal halbieren.

3. Tempeh Crossies erst in der Wasser-Mehl-Mischung, dann in Maisgrieß panieren.

4. Beilagen parallel zubereiten.

5. Kräutermischung "Frankfurter Grüne Soße" oder eine alternative Kräutermischung mit dem Sauerrahm, Salz, Senf und Zucker in einen Mixer mit Hackmesser geben und fein mixen. Dann umfüllen und den Joghurt hinzugeben.

6. Tempeh Crossies gleichmäßig in einer Pfanne mit Öl braten bis sie eine goldbraune Farbe erreicht haben.

5. Tempeh Crossies, Soße und Beilagen anrichten und warm servieren. Gutes Gelingen!

\*\*\*

### Wusstest du schon...

*Laut einer wissenschaftlichen Studie aus Indonesien 2019 kann Tempeh bei regelmäßigem Konsum eine blutdrucksenkende Wirkung haben. Dieser Effekt wird mit der Fermentation und den dabei entstehenden Stoffen in Verbindung gebracht.*

(Chalid et al. (2019). Angiotensin converting Enzyme Inhibitor Activity of the Soybean Tempeh Protein as Functional Food. International Journal of GEOMATE, 16. <https://doi.org/10.21660/2019.56.4583>)