

TEMPEH-FISCHSTÄBCHEN MIT KAROFFELPÜ

“abeentoo Tempeh - entdecke die kulinarische Vielfalt”

Wusstest du schon...

Im September ist der Welt-Fischtag. Warum nicht also ein Rezept probieren, über das sich sogar Fische freuen würden.

Unsere knusprigen Tempeh Fischstäbchen, kombiniert mit frischem Spinat und zartem Kartoffelpüree, bringen Geschmack und Abwechslung auf den Teller. Ein Pirat würde sagen: “Ahoi, die See ruft! Auf zu neuen Geschmackshorizonten!!!”

abeentoo

Lecker Zukunft Genießen.

**-Tempeh-Fischstäbchen-
mit Kartoffelpü**



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

NÄHRWERTANGABEN



Allergene: Soja (F)

Die **Nährwertangaben** beziehen sich auf **eine** Portion mit 170 g Kartoffelpüree als Beilage (siehe Zutatenliste):

Kalorien	588 kcal
Fett	27,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	9,5 g
Kohlenhydrate	50,7 g
davon Zucker	5 g
Protein	28,9 g
Salz	2,5 g

TEMPEH FISCHSTÄBCHEN MIT KAROFFELPÜ

ZUBEREITUNG

Zutaten:	für 2 Portionen (in g)	für 100 Portionen (in kg)
Für die "Fisch"stäbchen:		
abeentoo Tempeh Zwiebel	200 g	10 kg
Mehl	10 g	0,5 kg
Wasser	30 ml	1,5 l
Semmelbrösel	30 g	1,5 kg
Öl zum Anbraten	10 ml	0,5 l
Für den Spinat:		
Spinat (frisch)	300 g	15 kg
Olivenöl	5 ml	0,3 l
Knoblauch (gehackt)	6 - 10 g	0,25 kg
Zitrone*n	1	weglassen, alternative Säure nach Geschmack zugeben
Salz, Pfeffer & Muskat	nach Geschmack	nach Geschmack
Als Dip:		
Remoulade	20 g	1 kg
Für das Püree:		
Kartoffeln	280 g	14 kg
(pflanzliche) Milch	40 ml	2 l
(pflanzliche) Butter	15 g	1,5 kg
Salz, Pfeffer & Muskat	nach Geschmack	nach Geschmack
Optionale Deko:	Zitronenscheibe, Dill	Zitronenscheibe, Dill

1. **Für die Tempeh-Stäbchen:** Verrühre die Wasser-Mehl-Mischung mit dem Schneebeesen zu einer klebrigen Masse und lasse sie ca. 10 Minuten quellen. Klebefähigkeit testen: Gegebenfalls Wasser bzw. Mehl hinzufügen bis zur gewünschten Konsistenz.

2. Dann abeentoo Tempeh in ca. 5-7 mm dünne Scheiben schneiden.

3. Tempehscheiben auf beiden Seiten in Mehl-Wasser-Mischung wenden, anschließend beidseitig in den Semmelbröseln wenden.

4. Frittieren oder braten den Tempeh in heißem Öl, bis die Panade eine goldbraune Färbung erreicht hat.

5. **Für den Spinat:** Brate den Knoblauch bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten an, gebe anschließend portionsweise Spinat hinzu. Sautiere jenen bis alle Blätter eingefallen sind. Zuletzt mit dem Saft einer halben Zitrone, etwas Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer und Muskat nach Geschmack würzen.

6. **Für das Püree:** Koche die Karoffeln bis sie weich sind. Gebe zu den geschälten Kartoffeln (pflanzliche) Milch und Butter. Zerstampfe sie gründlich. Würze anschließend noch nach Geschmack.

7. Richte alles schön an und dekoriere optional mit einer Scheibe Zitrone und Dill. Viel Spaß beim Kochen!