

TEMPEH-STREIFEN IN WÜRZIGER BBQ-SAUCE

“abeentoo Tempeh - entdecke die kulinarische Vielfalt”

Wusstest du schon ...

Im November ist der Welt-Männertag, ein wichtiger Anlass, um über die Gesundheit von Männern nachzudenken. Es geht nicht nur um körperliches Wohlbefinden, sondern auch um mentale Stärke und



die richtige Ernährung. Also gleich heute etwas Gesundes und Leckeres ausprobieren! Dieser Tempeh in würziger BBQ-Sauce ist nicht nur ein echtes Geschmackshighlight, sondern liefert auch jede Menge Protein und Nährstoffe. Ideal, um Körper und Geist fit zu halten!

abeentoo
Lecker Zukunft Genießen.

Tempeh-Streifen in würziger BBQ-Sauce



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

NÄHRWERTANGABEN



Allergene: Soja (F)

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

Kalorien	539 kcal
Fett	19,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,2 g
Kohlenhydrate	62,6 g
davon Zucker	26,7 g
Protein	25,4 g
Salz	5,0 g

TEMPEH STREIFEN IN WÜRZIGER BBQ-SAUCE

Zutaten:	für 2 Portionen (in g)	für 100 Portionen (in kg)
Für den Tempeh:		
abeentoo natur Tempeh	200 g	10 kg
Öl zum Braten	10 ml	0,5 l
Für die BBQ-Sauce:		
Tomatenmark oder Ketchup	50 g	2,5 kg
Sojasauce	50 ml	2,5 l
Ahornsirup	50 ml	2,5 l
Chiliflocken (zerstoßen)	0,5 g	0,025 kg
Zwiebelpulver	2,5 g (1 TL)	0,125 kg
Liquid smoke	2 ml	0,1 l
Gemüsebrühe	100 ml	5 l
Als Beilage:		
Kartoffel-Wedges	340g	17 kg
Krautsalat	200g	10 kg

ZUBEREITUNG

1. Gebe alle Zutaten für die BBQ Sauce in eine Schüssel und verrühre sie, bis eine homogene Sauce entsteht.

2. Schneide den Tempeh in Streifen. Brate ihn gleichmäßig von beiden Seiten an, bis er goldbraun geworden ist. Gieße anschließend die BBQ-Sauce darüber.

3. Lasse nun die Sauce reduzieren bis eine sämige, dickflüssige Konsistenz erreicht wird. Nun sind die Streifen fertig zum Anrichten.

4. Der Salat und Wedges können am Vortag oder parallel zubereitet werden.

5. Nun nur noch alles auf dem Teller anrichten und genießen.

Wir wünschen gutes Gelingen!

Tipp: Herbstliche Salat-Variationen

Als frische Beilage zum Hauptgericht eignen sich saisonale Zutaten wie Feldsalat, Birne, Rotkohl, Kürbis oder Linsen auch wunderbar. Sie bringen weitere Farbe, Textur und Geschmack auf den Teller.