

Tempeh à l'Orange mit knuspriger Haut

Knusprig, aromatisch und
überraschend vertraut:
Dieses Tempeh al Orange
interpretiert den
asiatischen Klassiker neu.

Ganz ohne Ente. Mit
goldbraun gebratener,
knuspriger Tempeh-Hülle
und einer fruchtig-
würzigen Orangensauce
entsteht ein Gericht, das
satt macht, begeistert und
zeigt, wie spannend
pflanzliche Küche sein
kann.

Tipp:

Bereite die Soße
vielleicht schon einen
Tag vorher zu, damit
du mehr Zeit für die
Rouladen hast.

Nährwerte

Die Nährwertangaben beziehen sich
auf eine Portion (siehe Zutatenliste):

| Kalorien 605 kcal |
| Fette 17g |
| davon gesättigte Fettsäuren 5g |
| Kohlenhydrate 78g |
| davon Zucker 15g |
| Eiweiß 30g |
| Ballaststoffe 2g |
| Salz 2g |

Allergene

Sojabohnen, Senf,
glutenhaltige Getreide (je nach Wahl)



Für 4 Portionen

Für den Tempeh:

300g Tempeh für 5 Stück
150g Strudel- oder Yufka-Teig (man rechnet 30g pro Tempeh Stück)

Für die Marinade:

20g Tomatenmark
20g Sojasoße
10g Agavensirup oder Honig
10g Orangensaft
15ml Öl
1/2 Orange für Abrieb oder Aroma
1/4 TL Knoblauch, gerieben (od. Pulver)
1/4 TL Rosmarin
1/8 TL Zimt
Pfeffer

Für die Orangensauce: 2 Schalotten

200ml Orangensaft
Abrieb von 1/2 Bio-Orange
2 EL Sojasoße
1 EL Reisessig
1 EL Agavendicksaft
1 TL frischer Ingwer, fein gerieben
1 kleine Knoblauchzehe, fein gerieben
1 EL Speisestärke
2 EL kaltes Wasser
optional: Chiliflocken nach Geschmack

Als Beilage:

240g Jasminreis (roh)
Feldsalat

Zubereitung

Den Tempeh vorbereiten:

Tempeh in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Alle Zutaten für die Marinade miteinander verrühren. Den Tempeh von allen Seiten damit bestreichen und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Für die knusprige Haut:

Aus dem Strudel- oder Yufka-Teig Stücke schneiden, die ungefähr der Größe der Tempehscheiben entsprechen. Die Teigstücke dünn mit Öl bestreichen und leicht salzen. Auf jede Tempehscheibe ein Stück Teig legen, nochmals mit etwas Öl bestreichen und mit Paprikapulver bestreuen. Bei 180 °C Oberhitze ca. 15-20 Minuten backen. Nach etwa 10 Minuten mit einer Mischung aus etwas Sojasoße und Agavendicksaft bestreichen. Diesen Vorgang nach 2-3 Minuten noch einmal wiederholen, bis die Oberfläche goldbraun und knusprig ist.

Für die Orangensoße:

Orangensaft, Orangenabrieb, Sojasoße, Reisessig, Agavendicksaft, Ingwer und Knoblauch in einen kleinen Topf geben und aufkochen. Anschließend bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser glatt rühren und unter ständigem Rühren in die Orangensoße geben. Kurz weiterköcheln lassen, bis die Sauce glänzend und leicht dickflüssig wird. Nach Geschmack mit etwas Sojasoße, Agavendicksaft oder Chiliflocken abschmecken.

Anrichten:

Jasminreis nach Packungsanweisung zubereiten. Den knusprigen Tempeh zusammen mit Reis und Feldsalat anrichten und die warme Orangensoße über den Tempeh geben oder separat dazu servieren damit die knusprige Kruste nicht aufweicht.

