

HERBSTTELLER MIT TEMPEH & KÜRBISPÜREE

“abeentoo Tempeh - entdecke die kulinarische Vielfalt”

Mit den kürzer werdenden Tagen und dem Einzug des Herbstes gibt es nichts Schöneres, als sich mit einem wohltuenden Gericht die richtige Portion Gemütlichkeit zu holen.

Unser Herbstteller mit zartem Tempeh, knusprigen Rosenkohlschnitzeln, cremigem Kürbispüree und einer veganen “Bratensauce” ist genau das, was der Körper jetzt braucht. Lass dir den Herbst schmecken!

Herbstteller mit -Tempeh & Kürbispüree-

abeentoo

Lecker Zukunft Genießen.

NÄHRWERTANGABEN



Allergene: Soja (F)

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

Kalorien	529 kcal
Fett	23,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	4,3 g
Kohlenhydrate	41,9 g
davon Zucker	11,9 g
Protein	29 g
Salz	2,2 g

HERBSTTELLER MIT TEMPEH & KÜRBISPÜREE

Zutaten:	für 2 Portionen (in g)	für 100 Portionen (in kg)
Für den Tempeh:		
abeentoo Tempeh deiner Wahl (wir empfehlen Chimmichurry oder Gundermann)	200 g	10 kg
Mehl nach Wahl	20 g	0,5 kg
Öl zum Braten	10 ml	0,5 l
Für das Kürbispüree:		
Hokkaido	180 g	9 kg
Karoffeln	120 g	6 kg
(pflanzliche) Milch	40 ml	2 l
(pflanzliche) Butter	8 g	0,4 kg
Salz und Pfeffer	nach Geschmack	nach Geschmack
Für den Rosenkohl:		
Rosenkohl	250 g	25 kg
Öl zum Marinieren	8 ml	0,4 l
Marinade bei Bedarf	Gewürze	Gewürze
Für die vegane Bratensauce:	siehe Empfehlung	siehe Empfehlung

ZUBEREITUNG

Bereite die vegane Bratensauce nach dem Rezept deiner Wahl zu (oder lasse dich unter Empfehlung inspirieren).

1. Für den Tempeh: Schneide den Tempeh in Scheiben. Welze ihn beidseitig in Mehl. Das verleiht ihm eine knusprige Kruste. Brate oder frittiere den Tempeh anschließend in heißem Öl, bis er rundum goldbraun ist.

2. Für den Rosenkohl: Putze und schneide den Rosenkohl in dicke Scheiben. Gib ihn auf ein Blech. Mische Olivenöl mit etwas Sojasoße, Ahornsirup, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und optional etwas geräuchertem Paprikapulver. Marinieren den Rosenkohl damit und vermische ihn gut. (Alternativ nur mit Öl und Salz) Backe ihn bei 200 °C Umluft für ca. 20–25 Minuten, dabei zwischendurch einmal wenden, bis er außen knusprig und innen weich ist.

3. Für das Kürbispüree: Schneide die geschälten Kartoffeln und den Kürbis in Stücke. Koche die Stücke in leicht gesalzenem Wasser oder dämpfe sie, bis sie weich sind (ca. 15–20 Minuten). Gebe nun das Olivenöl und etwas pflanzlicher Milch hinzu. Zerstampfe oder püriere die Masse zu einem cremigen Püree. Nun noch mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

4. Jetzt kann alles angerichtet werden. Viel Freude beim Kochen und guten Appetit!

Empfehlung

Für die vegane Bratensauce:

Ein sehr leckeres, aber aufwendiges Rezept

Ein weniger aufwendiges Rezept