



Tempeh-Obazda (vegan)

Dieser vegane Tempeh-Obazda zeigt den Brotzeitklassiker von einer ganz neuen Seite. Mit fein geschnittenem Tempeh, kräftigen Gewürzen und viel Geschmack ist er der Beweis, dass Tradition auch pflanzlich richtig begeistern kann. So hast du Obazda noch nie gegessen.

Hierzu passen hervorragend Laugenbrezeln und Rohkost als Beilagen!

Nährwerte



Die Nährwertangaben beziehen sich auf eine Portion mit einer Laugenbrezel als Beilage (Rohkost als Beilage ist noch nicht dazu gerechnet):

| Kalorien 475 kcal |
| Fette 21 g |
| davon gesättigte Fettsäuren 6 g |
| Kohlenhydrate 52 g |
| davon Zucker 4 g |
| Proteine 17 g |
| Salz 3 g |

Allergene

Sojabohnen,
glutenhaltiges Getreide, Weizen





Für 4 Portionen

Für den Obazda:

200g Natur Tempeh
75g Margarine
100 ml Weissbier/
alkoholfreies Weissbier
15 g Hefeflocken
100 g Zwiebel, fein
gehackt
4 g Kümmel
10 g Paprikapulver,
rosenscharf
10 g Paprikapulver,
edelsüß
Salz & Pfeffer nach
Geschmack

Als Beilagen:

Rohkost
4 Laugenbrezeln

Zubereitung

Obazda:

1. Den Tempeh kleinscheiden (ca. 0,5 cm Kantenlänge). Danach mit der Margarine, den Hefeflocken, den Zwiebeln, den Gewürzen und einem Teil vom Bier vorsichtig vermengen. Je nach gewünschter Konsistenz langsam mehr Bier zugeben. Es kann sein, dass weniger Bier ausreicht.

2. Den Obazda 2-3 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Möglichst bald aufbrauchen (1-2 Tage).

Mögliche Beilagen für eine gelungene Brotzeit



Guten Appetit!

