

Rezeptidee



Haus- gemachter Tempehdöner

für 2 Portionen

Für den Döner:

- 200g abeentoo Tempeh deiner Wahl (wir empfehlen Gyros oder TexMex)

- 2 Stück Fladenbrot ca. 16-18 cm
- 50g Tomaten
- je 25g Weißkraut/Rotkraut
- 50g Salatblätter
- 50g Zwiebeln (bei Bedarf weglassen)
- weiteres Gemüse deiner Wahl
- 10g Stärke oder Mehl (zum Mehlieren)
- 10g Öl zum Braten

Für die Soße:

- 60g Joghurt-Knoblauch-Soße

1. Berechne das Gemüse vor. Das Weiß- bzw. Rotkraut getrennt über Nacht in etwas Salz und Essig ziehen lassen, zuvor gut durchkneten. Schneide die anderen Zutaten in feine Streifen bzw. Scheiben.

2. Berechne die Joghurt-Soße nach deinem individuellen Rezept vor (auch gut am Vortag möglich).

3. Schneide den Tempeh zunächst in 1cm dicke Scheiben. Diese Scheiben wiederum in ca. 1cm breite Streifen. Die 1cm breiten Streifen sollten somit ca. 4cm lang sein. Mehliere die Streifen mit Stärke oder Mehl für eine intensive Kruste. Frittiere oder brate den Tempeh in neutralem Pflanzenöl, bis er eine goldbraune Farbe erreicht hat.

4. Erwärme die Fladenbrote.

5. Stelle nun den Döner zusammen. Fülle das Fladenbrot dafür mit Gemüse und Tempeh nach Belieben und toppe das Ganze mit der leckeren Joghurt-Soße.

Wir wünschen dir gutes Gelingen!



Tempeh im Mübteigmantel (mit Spargel)



Tempeh Wraps mit Kapernmayo

Noch mehr
Inspiration
rund um
abeentoo Tempeh
gefällig?



Katsu-Tempeh mit Kokos-Curry

Dann ist der
abeentoo-Newsletter
genau das
Richtige für dich!

Jeden Monat schicken wir dir ein neues
Tempeh-Rezept direkt ins Postfach.
Über den QR-Code kommst du zur
Anmeldung.

NEWSLETTER

PS: Unbedingt die E-Mail
bestätigen!



Wie bereitest du Tempeh zu?



In Scheiben, Stäbchen
oder Würfel schneiden,



in Öl anbraten,



und genießen!

**SO EINFACH
GEHTS!**



Leckere Rezepte findest du auf
www.abeentoo.bio
und auf Instagram. Follow us!



Bio-Kontrollstelle
DE-Öko-003

abeentoo

Kirchstraße 13
77963 Schwanau-Ottenheim
Tel. 07824 7199928
www.abeentoo.bio



@abeentoo

abeentoo 

BIO-TEMPEH

Sortiment



Mit Rezeptideen

Lecker – Zukunft – Genießen





BIO-TEMPEH ZWIEBEL

mit einer Zwiebelnote

Für klassisches Gulasch, „Rahmgeschnetzeltes“, „Zwiebelrosttempeh“ oder mit Gyrosgewürz für einen Tempeh Döner.



BIO-TEMPEH CURRY

mit intensivem
Curry-Geschmack

Für alle asiatischen Gerichte, gut zu kombinieren mit Kokosmilch oder Erdnuss-Soße.



BIO-TEMPEH TEXMEX

mit leichter Knoblauch-, sowie Pfefferminznote und einer milden Chillischärfe.

Sehr gut geeignet als Burgerpatty, zum Grillen oder auch für herzhafte Gulaschvarianten.

Alle Tempeh Spezialitäten schmecken nach dem Anbraten auch kalt als Topping auf einem Salat oder als Snack sehr lecker mit einem gut gewürzten Dip.

Wir verwenden Bio-Sojabohnen aus Süddeutschland oder dem Elsass.



BIO-TEMPEH GUNDERMANN

mit einer mediterranen Grundnote und einem intensiven Gundermann-Aroma.

Sehr gut zu kombinieren mit kräftigen Soßen.



BIO-TEMPEH MEDITERRAN

mit Oregano, Thymian und Zwiebel für eine mediterrane Note.

Sehr gut zu kombinieren mit einer Tomatensoße oder auch dunklen Soßen.



BIO-TEMPEH GYROS-ART

Mit einer ausgewählten Gewürzmischung nach Gyros-Art

Sehr gut zu kombinieren mit Reis und gebratenen Zwiebeln, oder mit einem Fladenbrot und gebratenen Zwiebeln. Eine Knoblauchsauce schmeckt zu beidem fantastisch.



BIO-TEMPEH NATUR

leicht gesalzener, klassischer Tempeh ohne Vorwürzung.

Für engagierte und kreative Köche*innen. Für einen individuellen Geschmack kann dieser Tempeh vor dem Braten mariniert und/oder gewürzt werden.