

Hausgemachtes Tempeh

Tempeh ist ein aus Indonesien stammendes, minimal verarbeitetes Lebensmittel, das aus ganzen Sojabohnen hergestellt wird. Es ist die wichtigste tägliche Proteinquelle für Hunderte Millionen in Südostasien und hat kein Cholesterin. Der nussige, pikante Geschmack passt gut zu einer großen Auswahl an Rezepten. Aus der Gärung gewonnen, enthält Tempeh leicht verdauliche Nährstoffe und ist eine gute Kalziumquelle.



Ergiebigkeit: Ergibt zwei Rundformen mit je ca. 400 g.

Zeitplanung: 12 Stunden zum Einweichen der Bohnen, 45-60 Minuten zum Enthülsen und Aufspalten der Bohnen, 30-45 Minuten zum Kochen der Bohnen und 24-48 Stunden im Gärautomaten.

Zutaten	Menge	Gramm
Sojabohnen, ganze, getrocknete	2 Tassen	340 g
Essig, weiß, destilliert	2 EL	30 g
Tempeh-Starter*	1 TL	3,4 g

*Tempeh-Starter, auch pulverisierter Tempeh-Starter oder Tempeh-Kultur genannt, ist eine getrocknete Mischung lebender *Rhizopus*-Sporen mit Substrat, die Sojabohnen oder Reis sein können.

Ausstattung: Brød & Taylor Klappbarer Gärautomat und Schongarerer, große Schüssel, Sieb, ein Topf mit 4 Liter Fassungsvermögen, durchsichtige Plastiktüten mit 2 Liter Fassungsvermögen und ein Spieß.



Sojabohnen einweichen: Legen Sie die gespülten Sojabohnen in eine große Schüssel und decken Sie sie mit ausreichend Wasser ab, um alle Bohnen abzudecken. Lassen Sie die Bohnen über Nacht 12 Stunden einweichen. Die Bohnen werden sich verdreifachen.

Sojabohnen enthülsen und aufspalten: Die Hülsen müssen entfernt werden, damit die Sporen die Bohnen beimpfen können. Verwenden Sie Ihre Hände, um die Bohnen zu bearbeiten. Wirbeln Sie das Wasser und lassen Sie es in ein Sieb in der Spüle laufen. Füllen Sie die Schüssel auf. Die Hülsen schweben nach oben. Wiederholen Sie den Vorgang, bis die Mehrheit der Bohnen gespalten ist und die Hülsen entfernt wurden.

Sojabohnen kochen: Lassen Sie die Bohnen für ca. 30-45 Minuten teilweise abgedeckt köcheln, bis sie weich sind.

Gekochte Sojabohnen trocknen und kühlen: Lassen Sie das Kochwasser ab. Trocknen Sie die Bohnen mit einem sauberen Handtuch ab und lassen Sie sie auf unter der Körpertemperatur abkühlen.

Hinweis: Wenn Sie Tempeh zu feucht halten, weil es kultiviert, ist dies der häufigste Grund für den Verderb. Stellen Sie daher sicher, dass die Bohnen trocken sind, bevor Sie fortfahren.

Essig hinzufügen: Legen Sie die Bohnen in eine trockene, saubere Schüssel. Fügen Sie den Essig hinzu und mischen Sie gut. Die Säure aus dem Essig verhindert das Wachstum unerwünschter Bakterien.

Tempeh-Starter hinzufügen: Den Tempeh-Starter über die Bohnen streuen und gut mischen, um den Starter gleichmäßig auf die Bohnen zu verteilen.



Sojabohnen in Plastiktüten legen: Legen Sie die Bohnen in durchsichtige Plastiktüten mit einer Dicke von 2,5 bis 4 cm. Mit dem Spieß stechen Sie im Abstand von 2,5 cm Löcher in die Beutel, um Luftdüsen zu erzeugen. Dadurch kann der Schimmel atmen.

Sojabohnen 24 bis 48 Stunden bei 31 °C kultivieren lassen: Legen Sie die Plastiktüten bei 31 °C in den Gärautomaten. Nach 24 Stunden beginnen weiße Sporen die Oberfläche der Bohnen zu bedecken und wachsen weiter.

Nach 12 Stunden überprüfen: Die Fermentation bewirkt, dass die Bohnen ihre eigene Wärme erzeugen. Möglicherweise möchten Sie die Temperatur des Gärautomaten nach 12 Stunden senken. Verwenden Sie ein Thermometer, um die tatsächliche Temperatur von Tempeh zu überprüfen.

Fermentation beenden: Nach 24 bis 48 Stunden, wenn die Bohnen zu einer festen Masse geworden sind, die das weiße Myzel zusammenhält, ist das Tempeh beendet. Es sollte nussig und pilzartig riechen. Sie können auch einige schwarze oder graue Flecken in der Nähe der Luftlöcher sehen, diese sind aber normal.