

Tempehsticks mit Wedges

Zutaten:

500 g Kartoffeln
2 EL Öl
2 TL Gewürze
Salz, Pfeffer,
Paprika, Chili)
1 Pck. Tempeh
nach Belieben
z.B. Soja-Kidney
3 EL Sojasauce
2 EL Sesamöl
1 EL Reisessig
2 Knoblauchzehen
1 TL Ingwer, frisch
1 TL Paprikapulver
Salz, Pfeffer, Chili

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen und mit Schale in Spalten schneiden. Etwas Öl und die Gewürzmischung daraufgeben und gut mischen, sodass alle Kartoffelspalten etwas Gewürz abbekommen. Die Kartoffeln auf ein Backblech geben und bei 200°C für ca. 35 Minuten im Backofen backen. Die Tempeh in Streifen schneiden. Aus den Zutaten eine Marinade herstellen und die Tempehstreifen für mind. 4 Std., besser über Nacht einlegen. Tempehstreifen abtupfen und mit etwas Öl in einer Pfanne gut anbraten (nicht zu heiß, damit sie nicht anbrennen). Die Tempehsticks und die Wedges mit Ketchup, Mayonnaise oder einem Kräuter Dip servieren.

Tipp: Wer den herben Geschmack von Tempeh nicht so mag, kann die Streifen vor dem Marinieren 10-15 min. im Wasserdampf garen.



Diverses