

# Badischer Zwiebel Rost Tempeh

**abeentoo**

Für Genuss  
und Lebensfreude.  
Lecker.

## Zutaten für 3-4 Personen

400 gr. Tempeh Zwiebel  
Maisstärke zum Bestäuben  
3 mittelgroße Zwiebeln  
1 - 2 Knoblauchzehen  
300 ml Gemüsebrühe  
45 ml Sojasosse  
15 ml Olivenöl  
135 ml Balsamico  
3 TL Senf scharf  
3/4 TL Thymian getrocknet  
3/4 TL Kümmel ganz  
3 x MSP Ingwer Pulver  
3 x MSP Piment Pulver  
3 x MSP Koriander Pulver  
15 gr. Kakaopulver natur  
Pfeffer u. Salz am Schluss nach Bedarf!  
1,5 TL Maisstärke  
1-2 Eßl Wasser Öl zum Anbraten  
Frischkäse (ohne Muh)



## Zubereitung

### Tempeh und Spätzle

Tempeh mit Maisstärke bestäuben und beidseitig in Öl in einer Pfanne braun anbraten. Tempeh entnehmen und Zwiebel anbraten, bis diese schön braun sind, dann ein 1/3 der Menge entnehmen für Garnitur. Knoblauch zu den Zwiebeln dazugeben und kurz mit andünsten, im Anschluss die Zwiebeln mit der Gemüsebrühe ablöschen, dann restliche flüssige Zutaten dazu geben und kurz Ankochen. Danach die Gewürze und den Kakao dazu geben und wieder kurz Ankochen, mit der Stärke Wasser Mischung abbinden und kurz köcheln lassen. Den Tempeh in die Soße legen und mind. 15-20 Min. ziehen lassen und warm stellen. Die gekochten Spätzle in der Pfanne kurz anbraten Den Tempeh mit Spätzle und der Sosse anrichten und mit dem Frischkäse und Zwiebeln garnieren.

### Möhren Apfel Salat

300 gr. Möhren  
1 mittelgroßer Apfel fruchtig/säuerlich  
1/2 Bund Blatt Petersilie  
1/4 Bund Schnittlauch  
4 Eßl Olivenöl  
3 Eßl Zitronensaft  
Salz / Pfeffer  
Möhren und Apfel reiben, Kräuter fein schneiden, alles mit Öl, Zitronensaft und Salz Pfeffer mischen und abschmecken