

Den udførlige guide om tempeh og hvordan man tilbereder det

Tips og tricks

- Tempeh kan steges, grilles, koges, bages, tilsættes gryderetter, etc.
- Beregn ca. 100 g tempeh per voksen person, hvis det skal udgøre hovedingrediensen i et måltid
- Tempeh bør tilberedes (det smager bedst sådan!) og således opvarmes til en kernetemperatur på minimum 75 grader

Holdbarhed/opbevaring

- Tempeh er et levende produkt, der modnes og udvikler sin fermenterede smag desto længere man opbevarer det
- Tempeh er 'bedst før' 3 dage på køl. Efter længere tid på køl ændres tekstur og smag – den bliver kraftigere, lidt ligesom det er tilfældet med ost der modnes
- Vi anbefaler at opbevare tempeh på frost og spise det samme dag det optøs, for at bevare den friskeste smag
- Tempeh må gerne genfryses, hvis det er tøet op (det gør det f.eks. muligt at skære en blok op i portioner og opbevare det på frost)
- Tempeh kan holde sig minimum 6 mdr. på frost i en lufttæt pose eller beholder

Udskæring

- Brug den skarpeste kniv i skuffen, når du skærer tempeh! Det kan smuldre hvis kniven ikke er skarp nok
- SKIVER: Er en simpel og god start hvis man er nybegynder i tempeh. Tynde skiver (3–5 mm) kan steges helt sprøde. Tykkere skiver (8–10 mm) kan steges sprøde i overfladen, men vil have en dejlig blød midte. Se afsnit for stegning. Det kan evt. skæres på pålægsmaskine, hvis du vil have ultra tynde skiver.
- TERN/CROUTONER: Er gode som drys, tilbehør og i gryderetter. Til drys skæres tern f.eks. i størrelsen 1x1 cm. Tern som tilbehør i bowls og lignende kan med fordel skæres i større tern (ca. 3x3 cm). Til gryderetter og sammenkøgte retter anbefaler vi små tern af 1x1 cm da de skal tilsættes som det sidste i retten, så de ikke røres eller koges ud. Se afsnit for stegning.
- REVET: Tempeh kan rives på et groft rivejern eller køres nænsomt på en foodprocessor. Således kan du få en smuldret konsistens, som kan anvendes på mange måder (i stedet for hakket kød) – f.eks. er det godt at blande i lasagne saucer, chili sin carne, postejer og lign.

Ovnbagning

- Vend skiver eller tern af tempeh i olie og fordel dem på en bageplade. Bag dem ved 200 grader i en forvarmet ovn, til de er gyldne og lækre – husk at holde godt øje, for det går stærkt!

Stegning

- Tempeh er nemt og godt at stege. Benyt dit foretrukne fedtstof (olie eller smør) og vær ikke nærig med det. Tempeh indeholder i sig selv nærmest intet fedt, så godt med fedtstof på panden klæder det og gør at det ikke tørrer ud. Steg til alle siderne er fint gyldne og sprøde
- NB: steg tempeh af korn ved lav varme! Ellers sprutter og popper kornet (det kan blive lidt vildt). Og steg det ikke for længe, for så tørrer det ud
- Steg andre varianter af tempeh ved middelvarme. Hvis panden er for varm branker eller udtørre det nemt

Grillning

- Tempeh bliver også rigtig lækker på grill! Her er det en fordel at marinere tempeh først, så det har suget ekstra fugt inden det møder gløderne og gerne med ekstra olie i marinaden. På den måde tørrer det ikke ud, inden overfladen er stegt sprød og lækker. Brug ikke for voldsom varme når du griller tempeh for det kan hurtigt branke
- Hvis du har en klemgrill i køkkenet, så kan den også sagtens bruges!

Gryderetter

- Tempeh kan indgå i sammenkogte gryderetter på mange måder
- Hvis du river det og koger det med i en gryderet vil det umiddelbart koge ud og forsvinde lidt, men det vil tilføre retten masser fylde og umami
- Hvis du gerne vil bevare den faste konsistens, så vent med at tilsætte tempeh indtil du er færdig med at røre i gryden (altså når retten er næsten færdig). Således kan du bare lige varme det igennem og servere, uden at det når at koge ud eller bliver rørt til mos

Kryddring

- Husk altid salt – det fremhæver smagen
- Tempeh smager dejligt 'au naturel', men egner sig også rigtig godt til at blive krydret eller marineret! På den måde kan du tilføre lige den smag du ønsker, uanset om du vil anvende det i en mexicansk, indisk eller japansk ret
- Tørre krydderier kan drysses på før eller efter tilberedning
- En lækker måde at krydre tempeh på er at give det en glace, efter det er blevet stegt sprødt – f.eks. en teriyaki glace
- Ved at marinere tempeh tilføjer du ikke bare smag, du sikrer samtidig at den bevarer en lækker fugtig konsistens under/efter tilberedning. Men marineret tempeh er til gengæld svært at få sprød
- Man kan både marinere tempeh som en hel blok, skiver eller tern... Jo mindre stykker, desto hurtigere og bedre optager den smagen. Man kan lade det trække i alt fra 10 minutter til 1 døgn (uden at det falder fra hinanden)
- Simple marinade: 1 del olie / 2 dele vand / krydderier efter eget valg (f.eks. revet hvidløg, ingefær, saucer, safter, friske eller tørrede krydderurter, etc.), alt afhængig af hvilken ret den skal indgå i