

En god start: det grundlæggende om at tilberede tempeh

Introduktion

Ved første bekendtskab kan tempeh måske virke lidt mystisk – et produkt der består af fermenterede bønner, ærter og korn – hvordan spiser man lige det..? Men faktisk er det ikke svært at tilberede og man kan anvende det på utallige måder. Så bare prøv dig frem (eller følg nogle af vores opskrifter til at starte med), så bliver der hurtigt lækre måltider ud af det. Vi spiser selv tempeh morgen, middag og aften.

Hvis du er vegetar eller veganer, så kender du måske tempeh i forvejen og ved hvordan du vil anvende det? Hvis du derimod er mest vant til at tilberede måltider med kød, så kan du faktisk tage udgangspunkt i de retter du kender... Tempeh smager ikke ligesom kød (og det er heller ikke meningen), men det kan altså anvendes på stort set samme måde. Vi ønsker at tempeh vil finde bred anvendelse i kulinarisk sammenhæng – ikke blot som direkte substitut for kød, men også på andre lækre og fantasifulde måder...

Tips og tricks

1. Beregn ca. 100 g tempeh per voksen person, hvis det skal udgøre hovedingrediensen i et måltid
2. Tempeh bør tilberedes (det smager bedst sådan!) og således opvarmes til minimum 75 grader i centrum*
3. Tempeh kan steges, grilles, koges, bages, tilsættes gryderetter, etc.
4. Tempeh smager dejligt helt 'au naturel', men egner sig også rigtig godt til at blive krydret og marineret på utallige måder
5. Brug den skarpeste kniv i skuffen, når du skærer tempeh! Det kan smuldre hvis kniven ikke er skarp nok.
6. 1 cm tykke skiver er en god tykkelse til at stege
7. 2–3 cm store tern er en god størrelse til at stege eller tilsætte gryderetter
8. Ved at marinere tempeh kan du give den lige den smag du ønsker, uanset om du vil anvende det i en mexicansk, indisk eller japansk ret
9. En marinade kan f.eks. bestå af: 1 del olie / 2 dele vand / samt 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
10. Ved at marinere tempeh tilfører du ikke bare smag, du sikrer samtidig også at det ikke tørrer ud i tilberedningen
11. Man kan både marinere tempeh som en hel blok, skiver eller tern... Jo mindre stykker, desto mere optager den smagen. Man kan lade det trække i alt fra 10 minutter til 1 døgn, uden at det falder fra hinden.
12. Steg i dit foretrukne fedtstof og vær ikke nærig med det. Tempeh indeholder i sig selv nærmest intet fedt, så noget fedtstof på panden klæder det og gør at det ikke tørrer ud. Steg til alle sider er fint lysebrune og sprøde.
13. Brug ikke for voldsom varme når du steger (eller griller) tempeh, ellers kan det hurtigt branke
14. Hvis tempeh har været i marinade inden stegning, så hæld evt. resten af marinaden ved, når den er ved at have stegt færdig, så koncentrerer du smagen (men vær opmærksom på, at den måske samtidig mister sin sprødhed).

*Da tempeh er en ny type fødevarer i DK er fødevarermyndighederne ekstra opmærksomme på fødevarerens sikkerheden – både i produktion og anvendelse – og derfor er det et krav fra deres side, at vi pointerer dette.