

Rezept für selbst gemachten Tempeh

Zutaten

- 500 g ganze Sojabohnen
- 5 EL Essig (nach eigener Wahl)
- 1 TL Tempeh-Starterkultur (Rhizopus Oligosporus)
- kleine Auflaufform oder Frischhaltebeutel, idealerweise auch ein Thermometer mit Kabelfühler



Zubereitung

1. Sojabohnen für ca. zwölf Stunden in Wasser einweichen, bis sie sich in ihrer Größe etwa verdoppelt haben und „al dente“ sind.
2. Wasser abgießen und Sojabohnen gut durchspülen.
3. Bohnen in einen Topf mit Wasser geben und ca. 60 Minuten köcheln lassen.
4. Wasser abgießen und Bohnen gut trocknen lassen. Dazu am besten wieder in den heißen Topf geben, sodass das Restwasser verdampft.
5. Bohnen auf ca. 32 °C abkühlen lassen. Dann Essig und Starterkultur gleichmäßig untermischen. Diesen Prozess bezeichnet man auch als „Impfen“.
6. Bohnen abfüllen, zum Beispiel in Frischhaltebeutel oder eine kleine Auflaufform, abgedeckt mit Frischhaltefolie. Bohnen dicht pressen und stramm verpacken. Wichtig: Löcher in die Folie stechen, sodass die Luft zirkulieren kann.
7. Bohnen an einem warmen Platz von konstant 25 bis 35 °C ruhen lassen. Dazu eignet sich etwa der Backofen, der mit ein oder zwei heißen Wärmflaschen bestückt wird.
8. Je nach Temperatur kann es 24 bis 36 Stunden dauern, bis die Fermentation abgeschlossen ist.
9. Ist die Oberfläche vollständig von einem weißen, feinen Flaum bedeckt, ist der Tempeh fertig. Er kann nun direkt weiterverarbeitet oder gekühlt gelagert werden.