

## Tempeh marinieren – 5 würzige Varianten

VORBEREITEN

5  
Min.

RUHEN

120  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 1 Block Tempeh

#### Süß-Scharfe-Marinade

- 1 Teelöffel geriebener Ingwer
- 1 kleine Chilischote, in Ringe geschnitten
- 2 Esslöffel gehackte Frühlingszwiebeln
- 2 Esslöffel Hoisinsauce
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 2 Esslöffel Wasser

#### Curry-Marinade

- 1 Teelöffel geriebener Ingwer
- 1 Teelöffel Currypulver
- 1/2 Teelöffel Cayennepfeffer
- 1 Teelöffel Limettensaft
- 1 Teelöffel Sojasauce
- 2 Esslöffel Wasser

#### Süß-Sauer-Marinade

- 1 Teelöffel Srirachasauce
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 2 Esslöffel Reisessig
- 2 Esslöffel Ketchup
- 1 Teelöffel Zucker
- 2 Esslöffel Wasser

#### Rauch-Marinade

- 1 Teelöffel gehackter Knoblauch

- 2 Esslöffel Sojasauce
- 1 Esslöffel Apfelessig
- 1 Esslöffel Ahornsirup
- 1 Esslöffel Flüssigrauch
- 1 Esslöffel Ketchup
- 2 Esslöffel Wasser

#### Mediterrane-Marinade

- 1 Teelöffel Rosmarin, getrocknet
- 1 Teelöffel Thymian, getrocknet
- 1 Teelöffel Basilikum, getrocknet
- 1 Teelöffel Zitronenabrieb
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Prise(n) Zucker
- 2 Esslöffel Wasser

**Tempeh** ist eine wahre Proteinbombe, nur gibt es pur geschmacklich nicht ganz so viel her! Daher solltest du dein **Tempeh marinieren**. Du weißt nur noch nicht womit? Ich habe dir **fünf würzige Marinaden** zusammengestellt, die du für verschiedenste Gerichte anwenden kannst. Ob **asiatisch, indisch** oder **mediterran, süß, sauer** oder **scharf** - du findest ganz bestimmt eine, die dir schmeckt. Am besten marinierst du das **fermentierte Sojaprodukt** über Nacht, damit die Würzmischung gut einziehen kann. Du hast nicht ganz so viel Zeit? Dann reichen auch 2 Stunden, aber die solltest du dem Marinieren mindestens geben, damit dein **Tempeh** auch schön würzig schmeckt.

Verzichte bei den Marinaden lieber auf Öl. Denn das legt sich wie ein Film um die Tempehstücke und die Gewürze können nicht mehr so gut einziehen. Nutze das Öl lieber, um deine Happen in der Pfanne knusprig zu braten. Und falls du dein Tempeh nicht kaufen möchtest, kannst du es einfach selber machen und vielleicht auch verschiedene Varianten testen.

## Tempeh marinieren – 5 würzige Varianten

Zutaten für die Marinade in einer Schüssel verrühren.

Tempeh in Scheiben oder Würfel schneiden, zur Marinade geben und darin mindestens 2 Stunden, am besten über Nacht abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

