

Tempeh – fermentierte Sojabohnen

Im Gegensatz zum eher aromalosen Natur-Tofu hat Tempeh durch die Fermentation ein wunderbar leicht nussiges Eigenaroma. Bei der ersten Verkostung fand ich das etwas seltsam aber mittlerweile finde ich es sehr lecker. Außerdem wird Tofu wunderbar braun und kross, wenn man ihn richtig brät oder frittiert.

Tempeh kommt ursprünglich aus Indonesien und wurde seit hunderten von Jahren dort produziert. In Indonesien ist es ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Tempeh hat im letzten Jahrhundert zunehmend Verbreitung in anderen Teilen der Welt gefunden, z.B. in den vegetarisch/veganen Subkulturen in den USA. So hat die Kommune „The Farm“ in Tennessee in den 70iger Jahren, mit Tempehproduktion experimentiert und ein sogenanntes Tempeh Lab gegründet. Mittlerweile kann man es auch in jeder deutschen Stadt in Bioläden oder Asialäden erwerben. Es gibt es auch einige wenige kommerzielle Tempehproduzenten in Deutschland. Allerdings ist Tempeh im Vergleich zu Tofu immer noch recht unbekannt bei uns, zu Unrecht, wie ich finde.

Tempeh ist im Vergleich zu Sauerkraut oder fermentierter Chilisauce um einiges aufwendiger zu produzieren aber dennoch gut machbar.

Zutaten (für drei große Tempeh Stücke)

- Getrocknete Sojabohnen 600g
- 6 Esslöffel Essig (z.B. Weißweinessig)
- 3 Tüten Rhizopus-Starterkultur. Die Rhizopus-Sporen kriegt man im Internet, z.B. bei Cultures for Health, einfach mal googlen.

Besondere Küchen-Utensilien

- Plastiksäckchen, z.B. Gefrierbeutel
- saubere Hand- oder Küchentücher
- ein Thermometer
- einem Ort zum Inkubieren, der stabil die Temperatur von circa 31 Grad hält. Dazu eignet sich z.B. der Ofen mit eingeschaltetem Licht. Komfortabler ist eine Inkubationskammer mit automatischer Temperaturregulation, regelbarer Wärmequelle und guter Isolation. Bestimmte Geräte lassen sich auch zweckentfremden, wenn sie stabil die Temperatur um die 31 Grad Celsius halten, wie z.B. Dörrautomaten. Eine Alternative ist es sich einen Inkubator selbst zu basteln, Dazu findet man Anleitungen im Internet.

Die Zubereitung:

- Entscheidend ist, dass sich die Schalen von der Bohnen lösen, da der Pilz nicht durch die Schale hindurch kommt. Die Schale muss nicht vollständig entfernt aber doch mindestens erheblich beschädigt sein. Dafür gibt es zwei Möglichkeiten:
 - Entweder: die Bohnen „ankochen“, circa 1 Stunde aber so, dass sie immer noch feste Stücke bilden und nicht breiig werden. Die sich lösenden Schalen aus dem möglichst großen Topf fischen. Das ist etwas mühselig
 - Oder: die Bohnen in einer Mühle aus Metall (z.B. für Getreide) grob mahlen. Dann wie oben 1 Stunde kochen, so lösen sich die Schalen viel leichter.
- Dann werden die Oberflächen der Bohnen getrocknet (z.B. durch Schwenken in Handtüchern, die aber sehr sauber sein sollten). Die Bohnen sollen einerseits innen feucht aber außen einigermaßen trocken sein.

- Nun gibt man man gibt Essig hinzu.
- Dann kommt die Mischung in Plastiksäckchen, die man mit einem spitzen Gegenstand durchlöchert hat. Da der Pilz Sauerstoff benötigt, ist dies essenziell.
- Dann inkubiert man den Ansatz für circa 48 Stunden bei 31 Grad es darf etwas schwanken aber nicht zu viel).
- Reife: Reif ist das Tempeh frühestens dann, wenn das Mycel die Bohnen zu einem festen Block verwachsen hat. Das dauert je nach Inkubationsbedingungen ca. 48 Stunden. Ein weiterer Reifeindikator ist die Einsetzende Sporulation also die Fortpflanzung des Pilzes. Diese zeigt sich durch dunkle Flecken auf der Oberseite des Tempehs. Mit zunehmender Reife wird das Aroma intensiver ähnlich wie bei Käse. Manche essen überreifes Tempeh roh und vergleichen dies mit Camembert.
- Aufbewahrung: Um die Reifung zu verlangsamen lagert man das Tempeh in einem Kühlschrank. Für längeres Aufbewahren bis zu einem halben Jahr muss man es einfrieren. Generell ist Tempeh eine schnell verderbliche Ware und schmeckt frisch am besten also schnell genießen.

Verwendung in der Küche

- Ich habe Tempeh immer gebraten oder frittiert dan wird es schön braun und kross. Da es sehr saugfähig ist , ist es wichtig, das Fett abtropfen zu lassen (auf einem Sieb oder Küchenpapier).
- Vor dem Braten kann man es marinieren, z.B. in einer Mischung aus Chilisaucе und Sojasauce.
- Es eignet sich für alle Gericht, für die man auch Tofu oder Fleisch verwendet. Am besten finde ich es Tempeh separat von anderen Teilen eines Gerichtes zuzubereiten und erst auf dem Teller zu kombinieren (eher nicht als Eintopf, geht aber auch). Man kann also ein Curry oder anderen Eintopf machen und dazu wunderbar krosses gebratenes Tempeh servieren.

Mehr Details und Rezepte findet ihr in folgenden Büchern

Katz, S. E. 2012. The art of fermentation: an in-depth exploration of essential concepts and processes from around the world. Chelsea Green Publishing.

Shurtleff, W., & Aoyagi, A. (1979). The book of tempeh. Soyinfo Center.