

Tempeh Spieße mit Erdnuss Dip

Zubereitungszeit **35 Minuten**



Zutaten für 4 Personen

Für die Spieße:

500 g Tempeh
3 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
3 EL Erdnussöl

Für den Dip:

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Erdnussöl
2 EL Erdnusspaste
1 TL Sambal Oelek
1 Prise Salz
0 Limettensaft

None:

200 ml Kokosmilch

Kennt ihr schon Tempeh? Nein? Dann wird es aber Zeit. Wir lieben die fermentierten Bohnen, da sie sich super als Fleischersatz eignen. In ihrem Herkunftsland Indonesien sind sie schon total beliebt. Hierzulande sind sie noch nicht in jedem herkömmlichen Supermarkt erhältlich, in vielen Bio-Märkten aber schon fester Bestandteil. Umso mehr, kannst du aber bei deiner nächsten Dinner-Party mit diesem veganen Hipster-Gericht punkten!

Zubereitung:

1. Tempeh in 2 cm große Würfel schneiden.
2. Sojasauce und Erdnussöl mit einander vermischen.
3. Dann die Tempehwürfel für mindestens 10 Minuten darin marinieren und anschließend auf gewässerte Holzspieße spießen.
4. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Öl in einen Topf erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel bei mittlerer Hitze 3 Minuten bräunen.
5. Nun mit Kokosmilch ablöschen, Erdnussbutter und Sambal Oelek unterrühren und 25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Ab und zu umrühren und mit etwas Salz und Limettensaft abschmecken.
6. Tempeh-Spieße von allen Seiten in einer heißen Pfanne 2 Minuten kross braten oder über indirekter Hitze 5 Minuten pro Seite grillen und mit der Sauce servieren.

Guten Appetit!