

Zurück zur Natur – Wien Mariahilf

Käferbohnen-Tempeh mit Coleslaw

Rezept von Alexandra Liberda/Augora, 1060 Wien

Käferbohnen-Tempeh

Bohnen über Nacht einweichen, am nächsten Tag kochen und auf 30 - 40°C abkühlen, trocknen und ein wenig quetschen. Mit Sporen (Edelschimmelpilz *Rhizopus oligosporus*) impfen (=leicht bestäuben). Bohnen in Behälter füllen, dann ca. 18 Stunden fermentieren lassen.

Coleslaw

1/2 kg Weißkraut
350 g Sellerie oder Zwiebel
3 Karotten
1 TL Senfsamen (hell)
1 TL Kreuzkümmel
Natursalz (2 % der abgewogenen Menge)

Anleitung:

Die äußeren Blätter des Krauts entfernen. Das Kraut hobeln, den Strunk jedoch stehen lassen. Karotten, Sellerie (oder Zwiebel) in feine Julienne-Streifen schneiden.

Die Menge abwägen und 2 % Salz hinzufügen. Eine Stunde stehen lassen. Danach kurz kneten, bis Flüssigkeit austritt. Würzen und fest in ein Glas pressen.

Bei Raumtemperatur 1-2 Tag anspringen lassen, bis es leicht blubbert und dann idealerweise bei einer Temperatur von 12-18°C mindestens 3-4 Wochen reifen lassen.

Wer es gerne knackig mag, kann es nach 4 Wochen essen. Die anderen warten noch ein paar Wochen.

Etwas Bratöl (erhitzbar) in einer Pfanne erwärmen.

Dann einen halben Teelöffel Senfsaat und einen halben Teelöffel Mohn leicht anrösten und danach die Käferbohnen-Tempeh in die Pfanne geben. 2-3 Minuten braten, bis sie außen kross wird.

Dann mit Sojasauce ablöschen und servieren. Coleslaw und Chilicrisp auf dem Teller anrichten.