

TEMPEH

Cultures for Health

Benodigheden

350 g getrocknete Sojabohnen

1. Schalen von 350 g getrockneten Sojabohnen entfernen (siehe Anleitung unten).

Wie entfernt man die Schalen?

Bohnen für 10-12 Stunden in Wasser einweichen.

Bohnen zwischen den Handflächen reiben, bis sie sich in zwei Hälften spalten.

Die Schalen schwimmen oben.

2. Bohnen 1 Stunde lang kochen. Kochwasser abgießen.
3. Bohnen in einem Geschirrtuch oder vorsichtig mit einem Haartrockner trocknen. Die Bohnen sollten sich trocken anfühlen, bevor man fortfährt.
4. Bohnen in eine Schüssel geben und abkühlen lassen, bis sie lauwarm sind (37°C).
5. Zwei Esslöffel weißen Essig dazugeben. Gut mischen.
6. Ein Päckchen Tempeh-Starter hinzufügen. Gut mischen.
7. Bohnen 2,5-4 cm dick in eine gut belüftete Schale einschichten. In einen Gefrierbeutel mit Lüftungslöchern in 2,5 cm Abstand geht auch.
8. Bei 29-33°C für **24-48 Stunden** fermentieren lassen. Siehe Zeitplan auf der nächsten Seite. Temperatur regelmäßig überprüfen mit einem Thermometer in den Bohnen.

0-12 Stunden: Temperatur auf 29-33°C halten, z.B. mit einer Heizmatte oder einem Dörrgerät.

12-24 Stunden: Zu diesem Zeitpunkt sollten die Bohnen durch Fermentation selbst für ihre Wärme sorgen. Überprüfen, ob dies so ist. Wenn ja, externe Wärmequelle reduzieren oder entfernen.

24-36 Stunden: Nach 24 Stunden beginnen weiße Sporen die Masse zu überziehen. Diese werden die Masse weiter durchziehen.

36-48 Stunden: Nach 36 bis 48 Stunden sind die Bohnen zu einer festen Masse geworden, die von den weißen Sporen zusammengehalten wird. Der Tempeh ist dann fertig. Dies kann bis zu 4 Tage dauern. Lässt sich in einem verschlossenen Behälter bis zu 10 Tage im Kühlschrank und 2 Monate im Gefrierschrank aufbewahren.

Für eine detaillierte Beschreibung in englischer Sprache, siehe Verpackung.

Haben Sie noch Fragen? Senden Sie sie an service@joghurt.de.

JOGHURT .de