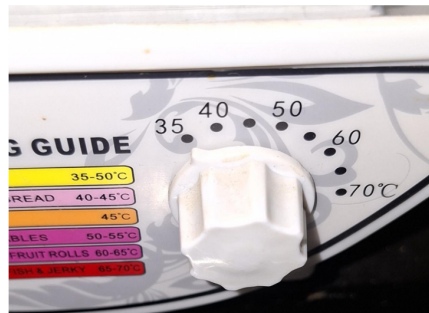


Tempeh selbst machen

Eine einfache Anleitung aus dem eigenen ersten Durchgang



15:30 uhr



Die einstellung von meinem automat

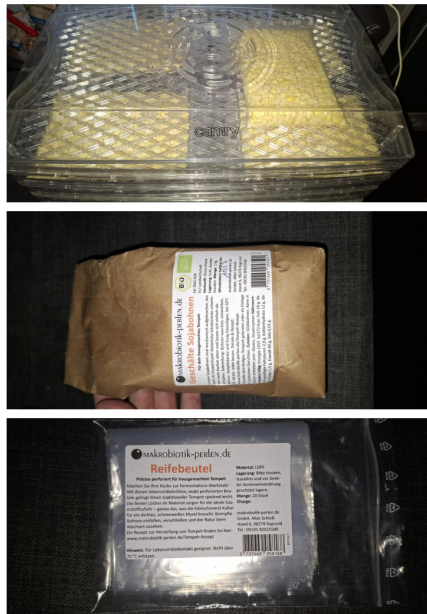
Von der Sojabohne zum festen Tempehblock – Schritt für Schritt.

1. Zutaten und Vorbereitung

Du brauchst

- 600 g geschälte, halbierte Sojabohnen
- 4 EL Essig
- 2,4 g Tempeh-Starterkultur
- perforierte Beutel
- einen Dörrautomaten oder ein Gerät mit kontrollierter, warmer Luft

Diese fotos sind jetzt um 18:30 Uhr entstanden ich habe noch schnelle die zutaten fotografiert



Die Zutaten vor dem Start bereitstellen.

Vorbereiten

Die Sojabohnen kochen, anschließend gut abtrocknen und abkühlen lassen. Danach Essig und Starterkultur gründlich unter die Bohnen mischen.

Die vorbereiteten Bohnen auf fünf perforierte Beutel verteilen. Die Beutel so verschließen, dass die Bohnen eine möglichst gleichmäßige Schicht bilden.

2. Fermentation starten

Die gefüllten Beutel werden in den Dörrautomaten gelegt. Im dokumentierten Durchgang begann die Fermentation um **15:30 Uhr**.

Das Gerät wurde auf **35 °C** eingestellt. Die gemessene Temperatur lag etwas darunter und blieb dabei sehr stabil.



Ich glaube viel Veränderung sieht man ja noch nicht aber ich lasse es drinne und beschreibe auch die nächsten fortschritte

6 Uhr



Start der Fermentation im Dörrautomaten.

Wichtig ist vor allem eine gleichmäßige, warme Umgebung. Während der Fermentation entwickelt sich das weiße Myzel und verbindet die Bohnen nach und nach zu einem festen Block.

3. Während der Fermentation

Der Tempeh braucht Zeit. In diesem Durchgang wurde regelmäßig kontrolliert, ohne die Beutel unnötig zu bewegen.

Zeit	Beobachtung
15:30	Fermentation gestartet
21:00	Erste Kontrolle
02:00–06:00	Nachts kaum sichtbare Veränderung
08:30	Das Myzel beginnt deutlich zu wachsen
11:00–14:30	Temperatur bleibt stabil
16:00	Endphase – der Block entwickelt sich
18:00	Erster Block wird zur Kontrolle entnommen



Zwischenstand: Das Myzel verbindet die Bohnen immer stärker.

4. Woran erkennt man fertigen Tempeh?

Der Tempeh ist fertig, wenn das weiße Myzel die Bohnen dicht miteinander verbindet und ein fester, zusammenhängender Block entstanden ist.

Auch der Geruch ist ein wichtiger Hinweis: Fertiger Tempeh riecht angenehm und nussig.

15 uhr die temperatur steigt

Der Tempeh ist fest zusammengewachsen.

Nach der Fermentation: Den Tempeh aus den Beuteln nehmen und vollständig auf einem Gitter auskühlen lassen. Noch warm verpackter Tempeh kann durch Kondenswasser feucht werden.

5. Weiterverarbeiten und einfrieren

Wenn der Tempeh nicht direkt gegessen wird, wird er vor dem Einfrieren zunächst erhitzt. Dazu die Stücke etwa **10–15 Minuten dämpfen oder kochen**.



18 Uhr

Ich nehme den oberen mal raus und teste ihn



Nach dem Garen kann der Tempeh portioniert werden.

Anschließend vollständig abkühlen und gut trocknen lassen. Danach portionsweise verpacken, möglichst viel Luft entfernen und einfrieren.

So lässt sich der selbstgemachte Tempeh später bequem portionsweise entnehmen.

6. Das Ergebnis

Gekocht sieht aus wie gekauft



Absolut fantastisch ich habe jetzt doch nicht abgewartet sondern alles gekocht lasse sie jetzt abkühlen



Nach dem ersten Durchgang war der Tempeh fest verbunden und hatte die gewünschte Konsistenz. Anschließend wurde er gegart und konnte direkt weiterverarbeitet werden.

Damit ist der komplette Ablauf dokumentiert: **Sojabohnen vorbereiten** → **Starter einarbeiten** → **fermentieren** → **Reife prüfen** → **auskühlen** → **garen** → **portionieren**.

Tempeh selbst zu machen ist vor allem eine Frage von Zeit, sauberer Vorbereitung und einer stabilen Fermentationstemperatur.