

Schwaben trifft Südostasien



Leckerer, krosses Pfannengericht

Sie essen sicherlich auch gern Produkte aus Ihrer Heimat. Da bleibt man so richtig herkunftsgebunden und in der Tradition der eigenen Vorfahren.

Wenn Sie aus dem Südwesten Deutschlands stammen, können Sie mir jetzt auf eine Reise folgen. Denn Schwaben trifft hier Südostasien, genauer Indonesien. Und zwar trifft die Maultasche auf das Tempeh.

Meine Vorfahren mütterlicherseits stammen aus Schwaben, ich bin allerdings geborener Badener. Aber die schwäbische Küche ist mir daher recht gut bekannt.

Dieses Rezept ist auch ein reines Conveniencerezept für die schnelle Küche, denn mehr als 5 Minuten braucht es nicht, die Zutaten in heißem Öl zu braten. Und ab und zu muss es in der Küche auch einmal schnell gehen. Und hat man gute

Convenienceprodukte eingekauft, steht einem leckeren Gericht nichts im Wege.

Bei den Maultaschen hatte ich kleine Maultaschen vorrätig, die eigentlich als Suppeneinlage gedacht sind. Allerdings kann man sie natürlich auch in der Pfanne anbraten.

Tempeh ist ein traditionelles Fermentationsprodukt aus Indonesien, das durch die Beimpfung gekochter Sojabohnen mit verschiedenen Schimmelpilze entsteht.

Da das gekaufte Tempeh im einzelnen etwa die Größe der kleinen Maultaschen hat, passt es gut zusammen.

Wenn Sie übrigens darauf achten, Maultaschen mit veganer Füllung zu kaufen, haben Sie sogar noch dazu ein schnelles, schmackhaftes veganes Gericht.



Bei Bedarf auch vegan ...

Für 2 Personen:

- 400 g gewürztes Tempeh (2 Packungen à 200 g)
- 600 g Suppenmaultaschen (2 Packungen à 300 g)
- Salz
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: 5 Min.

Öl in zwei großen Pfannen erhitzen.

Jeweils eine Packung des Tempehs und der Maultaschen in eine Pfanne geben, gut vermischen und unter Rühren bei mittlerer Temperatur 5 Minuten kross anbraten.

Mit Salz und einer Prise Zucker würzen.

In der Pfanne servieren.

Guten Appetit!