



EAT 
GREEN

KOOK & DONEER
ZOMER 2017

Broodje tempeh

met pindasaus en gember-wortelsla



20-30min



2 personen

Dol op vlezig burgers, maar geen zin om zelf je eigen burger te kneden? Laat je smaakpapillen dan versteld staan van dit royaal belegde broodje met ragfijne plakjes koolrabi, licht pikante pindasaus en tempeh - een eiwitrijke vleesvervanger gemaakt van lokale lupine bonen en met zorg geproduceerd door BUMI. Dubbel fijn: bij het kiezen van dit gerecht steun je in het kader van Eat Green automat...

Wat je van ons krijgt

- pindakaas ⁵
- tempeh ¹³
- koolrabi
- limoen
- verse peterselie
- sriracha
- baguettes ¹
- zakjes sojasaus ^{1,6}
- wortels
- verse gember
- mesclunsla

Wat je thuis nodig hebt

- plantaardige olie
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- koekenpan
- keukenrasp
- oven
- vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6), lupine (13). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 735kcal, vet 24.9g, koolhydraten 77.5g, eiwit 38.5g



1. Tempeh blancheren

Breng water in een waterkoker aan de kook. Verwarm de oven op 200°C hetelucht/220°C voor. Halveer de **tempeh** zodat je twee rechthoekige blokken hebt en snijd elk blok in 0,5-1cm dikke plakken. Doe de **tempeh** in een hittebestendige kom en overgiet met het zojuist gekookte water totdat ze net onderstaan. Giet na ca. 5min af en dep de **tempeh** droog.



4. Salade maken

Doe de **wortelrasp** met de gehakte **peterselie**, **helft van de gember**, **1-2el limoensap**, 1el olijfolie en een snuf zout en peper in een kom. Hussel om en zet opzij.



2. Ingrediënten voorbereiden

Boen intussen de **wortels** schoon en rasp ze grof. Schil de **koolrabi** en snijd in zo dun mogelijke plakken. Pluk **peterselieblaadjes** en hak ze grof, doe de steeltjes weg. Pers de **limoen** uit. Schil de **gember** en hak fijn.



5. Tempeh bakken

Verhit 1-2el plantaardige olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **tempeh** toe. Bak de **plakken** 2-3min per kant totdat ze goudbruin en ietwat knapperig zijn. Voeg in de laatste minuut de **rest van de sojasaus** met de **rest van de gember** toe en roer goed door. Neem de pan van het vuur.



3. Pindasaus maken

Bak de **baguettes** op een bakplaat met bakpapier in 5-6min goudbruin en knapperig in de oven. Neem uit de oven en laat afkoelen. Roer intussen de **pindakaas**, **sriracha** en **1-2el sojasaus** los in een kommetje. Voeg al roerend 2-4el water toe totdat je de gewenste dikte hebt en breng de **sous** op smaak met peper en evt. zout.



6. Broodjes samenstellen

Snij de **baguettes** open en besmeer de broodhelften met **pindasaus**. Leg op elke onderste baguettehelft **1-2el wortelsla**, leg er **koolrabiplakken** op, **2-3 tempehplakken**, **pindasaus**, nog wat **koolrabi** en tot slot de bovenste broodhelft. Roer de **mesclunsla** en **overige koolrabi** door de **rest van de wortelsla** en serveer deze naast de **broodjes**.