



Indonesisch broodje tempeh met ananas

en rodekool-wortelslaw met kokos



ca. 20min



2 personen

Tempeh is ontzettend populair in de Indonesische keuken, al zullen ze het daar niet zo snel op een broodje serveren. Wij doen het wel en maken er bovendien een fijn fusionspektakel van, met sappige ananas en een slaw met barbecuesaus, sriracha én kokos. En tot slot gooien we alles ook nog eens op een Franse baguette. En het werkt nog ook!

Wat je van ons krijgt

- 1 blikje ananasstukjes
- 1 wortel
- 1x rodekoolreepjes
- 1 zakje kokosrasp
- 1 pakje Aziatische tempehblokjes ^{11,13}
- 2 zakjes sriracha
- 2 zakjes BBQ-saus ^{9,10}
- 2 baguettes ¹
- 1 bosui
- 2 zakjes mayonaise ^{3,10}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), selderij (9), mosterd (10), sesamzaad (11), lupine (13). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1010kcal, vet 45.5g, koolhydraten 107.8g, eiwit 34.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180°C. Van bij het afgieten van de **ananas** het **sap** op. Rasp de **wortel** grof. Doe de **helft van de koolreepjes** in een kom en gebruik de **rest** voor een ander recept.



4. Baguettes afbakken

Bak de **baguettes** in 6-8min af in de oven.



2. Slaw maken

Klop een **dressing** van **2el ananassap**, 3el azijn, 1tl zout en een snuf peper. Meng de **dressing** met de **kool**, **wortel** en **kokosrasp** en kneed de **slaw** ca. 1min stevig met je handen. Zet apart tot het serveren.



5. Bosui snijden

Snijd de **bosui** in ringen.



3. Tempeh en ananas bakken

Verhit een middelgrote koekenpan of wok op hoog vuur met 1-2el olie. Voeg de **tempeh** en **ananasstukjes** met de **sriracha** en **BBQ-saus** toe. Roerbak 4-5min.



6. Serveren

Snijd de **baguettes** open en besmeer ze met de **mayonaise**. Beleg met de **tempeh** en **ananas** en een paar lepels **slaw**. Bestrooi met de **bosui**. Serveer de **broodjes** met de **rest van de slaw**.