

No
rd
tem
pen

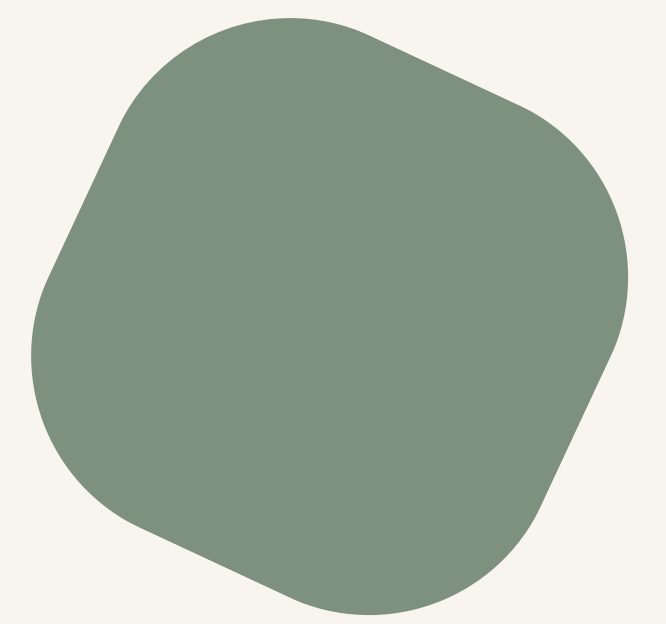
HERNETEMPEH

RETSEPTIKOGUMIK

Powered by fermentation



Sisukord



03

Mis on hernetempeh?

04

Miks hernetempeh?

05

Kuidas hernetempeh'd valmistada?

06

Meie maitseed

07

Retseptid

15

Vahepalaideed

16

Nipid & inspiratsioon

Mis on hernetemp eh?

Hernetemp eh on kollastest h Ernestest valmistatud fermenteeritud toit. Fermentatsiooni käigus seob seeneniidistik h Ernest tugevaks, viilutatavaks plokiks, millel on mõnus tekstuur ja hõrk umamine maitse.



VALMISTATUD KOLLASTEST
HERNESTEST

FERMENTEERITUD

TAIMNE VALGU ALLIKAS

Miks valida hernetempeh?

1

Taimne valgu allikas

2

Kiudainete allikas

3

Looduslikult fermenteeritud

4

Mõnus ja tihke tekstuur

5

Lihtne valmistada

6

Sobib paljudesse eri roogadesse

Kuidas hernetempheh` t valmistada:

1

Viiluta, lõika kuubikuteks või murenda tükkideks

2

Prae pannil, küpseta ahjus või kuumaõhufritüüris

3

Küpseta kuldseks ja krõbedaks

4

Maitsesta või glasuuri oma maitse järgi

5

Lisa kaussidesse, salatitesse, pastasse, wrappidesse ja võileibadele

NIPP

Krõbeda tempeh jaoks jäta tempeh tükkidele pannil piisavalt ruumi ja las neil enne pööramist korralikult pruunistuda. Pann ja õli peavad olema kuumad!

NordTempeh hernetempeh:



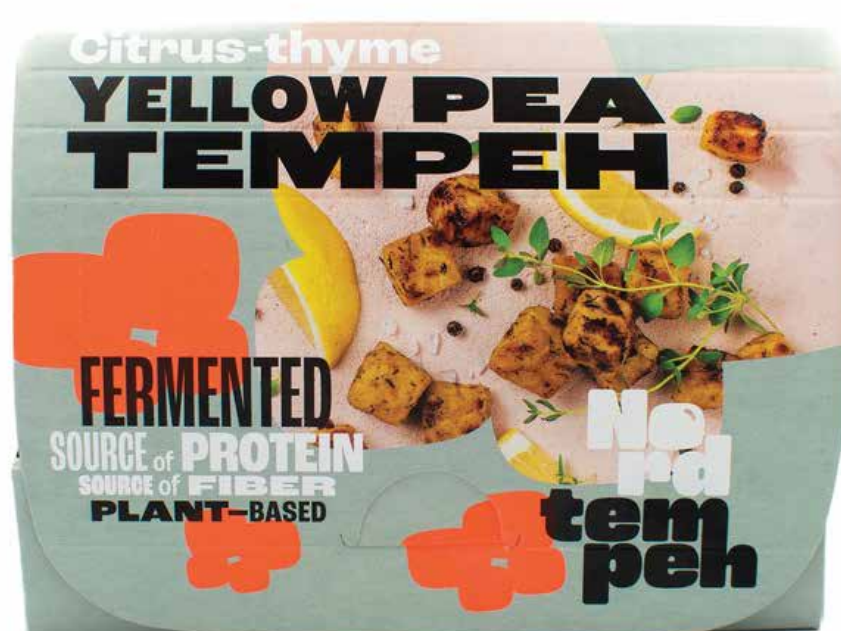
MAITSESTAMATA

Kõikidele kokkajatele. Maitsesta ja marineeri ise.



KOREAPÄRANE

Julge ja maitseküllane valik kiireteks roogadeks.



TSITRUSE-TÜÜMIANI

Mõnus itaaliapärase maitse



TOMATI-BASIILIKU

Rikkalikult maitseküllane

Retseptid



Korepärased takod salatilehes



Krõbedad salatilehed, Korea marinaadis hernetempeh, aromaadne riis ja kreemjas maapähklikaste.

Koostisosad

150 g keedetud riisi
1 pakk Koreapärasest
hernetempeh` t
1 spl seesamiõli
salatilehti
pool rohelist sibulat
Kaste:
2 spl maapähklivõid
1 spl sojakastet
1spl laimimahla
1 tl seesamiõli
1tl vahtrasiirupit

Valmistamine

Prae tempeh kuubikud kuldseks.
Keeda riis ja sega tempeh-ga.
Sega kokku kastme koostisosad.
Vajadusel lisa vett.
Aseta saadud segu
salatilehtedesse ja nirista peale
kaste. Lisa laimimahla, tšillit,
rohelist sibulat ja näiteks
koriandrit.

Vahemerepärase pastasalat



Värviline pastasalat krõbeda hernetempeh', tomatite, oliivide ja basiilikuga.

Koostisosad

1 pakk tsitruse-tüümiani
hernetempeh` t
250 g farfalle pastat
(keedetud)
200 g kirsstomateid
½ punast sibulat
70 g musti oliive
värsket basiilikut
Kaste: 3spl oliiviõli + poole
sidruni mahl + sool ja pipar

Valmistamine

Prae tempeh kuldseks ja krõbedaks. Keeda pasta ja sega kokku kaste. Viiluta tomatid, sibul ja poolita oliivid. Sega kõik kokku.

Hernes ruudus ehk hernehummmuse ja hernetempeh`ga võileib



Koostisosad

1 pakk maitsestatamata
hernetempeh` t
1 spl võid
sool ja pipar

Hernehummmus:
250g herneid
poole sidruni mahl
2 spl tahiinit
1 spl oliiviõli
sool ja pipar

Lisaks:
hapusaia, tomatit,
maitserohelist

Valmistamine

Viiluta hernetempeh. Sulata pannil või ja prae selles hernetempeh viilud krõbedaks. Maitsesta soola ja pipraga.

Sega kõik hernehummmuse koostisosad. Vajadusel lisa veel veidi vett.

Lõika hapusaia viil. Soovi korral rösti. Kata hernehummmuse, viilutatud tempeh`ga ja näiteks tomati ning maitserohelisega.

Mee-sinepi hernetempeh vardad



Mõnusalt sinepine ja umamine

Koostisosad

1 pakk tsitruse-tüümiani
hernetempeh` t
1 spl oliiviõli
2 spl mett
2 spl dijoni sinepit
soola ja pipart
oliiviõli praadimiseks

Valmistamine

Sega kokku kõik glasuuri koostisosad. Aja tempeh kuubikud vardasse ja pintselda lahke käega glasuuri peale. Küpseta pannil õlis krõbedaks ja lisa veel glasuuri.

Täidetud kõrvits



Ideaalne jõululauale või soojendamaks sind külmal talveilmaga

Koostisosad

1 väike pudelkõrvits
200 g keedetud riisi
1 pakk maitsestatamata
hernetemphe` t
50 g kreekapähkleid
5 spl granaatõuna seemneid
peotäis peterselli
veidi tüümianit
1 spl oliiviõli
sool ja pipar

Valmistamine

Poolita kõrvits ja puhasta seemnetest. Küpseta 200 kraadises ahjus kuni sisu on pehme. Samal ajal kuumuta pannil õli ja prae selles kergelt riis, tükkideks murendatud tempeh ja hakitud pähklid. Kõige lõpus lisa granaatõuna seemned ja petersell ning tüümian. Maitsesta soola ja pipraga. Täida seguga kõrvits.

Küpsetatud sushi ampsud



Lahendab küsimuse, mida pakkuda külalistele kiireks suupisteks.

Koostisosad

Norilehed
valmis keedetud ja
maitsestatud sushiriis
Korea hernetempeh
4 spl majoneesi
1 tl sriracha kaste

Valmistamine

Lõika norilehed väiksemateks ruutudeks või nelinurkadeks. Aseta muffinivormidesse. Täida korvikesed sushiriisiga. Sega omavahel murendatud tempeh, majonees ja sriracha. Lisa saadud segu riisile. Küpseta 190 kraadises ahjus 15-20 min.

Vürtsikad kaneeliga tempeh ampsud



Krõbe ja kergelt vürtsine proteiinirohke snäkk? Jah, palun!

Koostisosad

1 pakk maitsestatamata
hernetempeh` t
1 spl oliiviõli
1 spl sojakastet
1 spl mett
0,5 tl kaneeli
0,5 tl ingveripulbrit
sool ja pipar

Valmistamine

Lõika tempeh kuubikuteks.
Sega kõik marinaadi
koostisosad. Sega tempeh
marinaadiga ja las seista u
30min. Lisa pannile õli ja prae
kuubikud krõbedaks ja
kuldseks.

Aasiapäraseid takod



Mehhiko roog aasia lähenemisega.

Koostisosad

1 pakk korea marinaadis
hernetempeh` t
praadimiseks õli
tako kausikesed
100g punast kapsast
100g valget kapsast
100g porgandit
seesami-soja majonees
punast tšillit
koriandrit

Valmistamine

Prae tempeh pannil või küpseta
kuumaõhufritüüris krõbedaks.
Ribasta köögiviljad ja sega
majoneesiga. Täida takod
coleslaw ja tempeh`ga. Lisa
tšilli ja koriander.

Värske salat pesto ja hernetempheh`ga



Koostisosad

1 pakk tomati-basiiliku
marinaadis hernetempheh`t
Mitu peotäit erinevaid
salateid
redis
kirsstomatid
2 spl riivitud parmesani

Pesto:

50 g värsket basiilikut
30 g piiniaseemneid
50 g parmesani
1–2 küüslauguküünt
80–100 ml ekstra
neitsioliiviõli
¼ tl soola (või maitse järgi)

Valmistamine

Prae tempeh pannil või küpseta
kuumaõhufritüüris krõbedaks.
Haki muud köögiviljad. Pesto
jaoks aseta kõik koostisosad
blendrisse ja töötle ühtlaseks.
Aseta kõik koostisosad
taldrikule ja riivi peale veel
parmesani.

Chili con tempeh



Koostisosad

1 küüslauguküüs
1 sibul
2 erinevat värvi paprikat
2 keskmist porgandit
Paprikapulbrit
1 pisem tšillikaun või
tšillihelbeid maitse järgi
1 purk purustatud tomateid
1 – 2 spl tomatipastat
1 tl suhkrut või muud
magustajat
1 tl soola
1 pakk omal valikul
tempeh't

Valmistamine

Pruunista köögiviljad koos maitseainete ja tomatipastaga pannil ning lisa pudistatud tempeh. Tee nii, et kõik seguneks, pruunistuks hetkeks koos ja siis vala peale purustatud tomatid. Lase madalal tulel podiseda, kuniks kaste on paksenenud ja maitse kontsentreerunud. Serveeri riisi, kinoa või bulguriga ja lisa värsket peterselli või koriandrit.

Gado-gado salat hernetempeh`ga



Koostisosad

Kaste:

2 spl maapähklivõid

1 tšillikaun või ¼ tl tšillipulbrit

Poole laimi mahl

1-2 purustatud

küüslauguküünt

Jupike ingverit

2-3 spl sojakastet

1 tl vahtrasiirupit

½ dl vett

1 spl õli

Näpuotsaga soola

Salat:

Värsket spinatit, mungoa

idusid, värsket kurki, türgi ube,

rediseid, keedumuna (võib ka

ära jätta)

Valmistamine

Sega kõik kastme koostisosad kokku. Kaste peab jääma küllaltki vedel, kui ta seda pole, siis lisa vett või kookospiima.

Blanšeeeri spinatit ja idusid kiirelt mõned minutid ja hauta oad vähese soolaga pehmemaks.

Sega kõik salati koostisosad taldrikule ja aseta peale munapoolikud. Prae tempehi viilud soola ja pipraga pannil kuldpruuniks ja lisa salatile peale.

Enne serveerimist nirista peale kaste. Indoneesias serveeritakse Gado-Gado salatit krevetikrõpsudega, kuid ka need võib ära jätta.

Tempeh teriyaki kastmes



Koostisosad

4 spl tumedat sojakastet või
tamarikastet
½ dl köögiviljapuljongit
1 spl õli
2 spl agaavi või vahtrasiirupit
või 1 spl suhkrut
1 suur küüslauguküüs
1 spl riisiveidiäädikat või
sidrunimahla
1 väike tšilli või tšillihelbeid.
½ tl maisitärklist
½ dl vett
Näputäis soola

Valmistamine

Sega kastme koostisosad omavahel kokku ja pane tükeldatud tempeh 1-2 tunniks marineeruma. Vala pannile õli ja kuumuta nõrutatud tempeh mõlemalt poolt pannil. Sega maisitärklist 1/2 dl veega ja lisa marinaadile. Vala kogu marinaad pannile ja lase see tempeh sisse imbuda. Serveeri näiteks riisi, brokolit, Türgi ubade ja hakitud rohelist sibulaga. Soovi korral võib lisada röstitud seesamiseemneid või India pähkleid.

Hernetempeh`ga proteiinikauss



Koostisosad

1 pakk tomati-basiiliku
hernetempeh` t
2 spl võid
1 spl mett
2 spl sojakastet
2 spl srirarchat

100g kodujuustu
1 kurk
5 spl riivitud punast kapsast
tumerohelisi lehtköögivilju ja
ürte

Valmistamine

Murenda tempeh ja prae pannil
võis krõbedaks. Lisa mesi,
sojakaste, srirarcha ja sega
ühtlaseks ning kuumuta.

Aseta koos kodujuustu ja viilutatud
ning hakitud köögiviljadega kaussi.

Hernetempeh võileib fenkoli coleslawga



Koostisosad

100 g hernetempeh't (sidruni-
tüümiani või tomati-basiiliku)
1 spl oliiviõli
Pool Granny Smithi õuna
1 väike fenkol
100 g Hiina kapsast
200 g Kreeka jogurtit
Poole sidruni mahl
Peotäis tilli ja peterselli
1 tl sinepit
Soola ja pipart
Juuretisesaia või -leiba

Valmistamine

Kuumuta pannil oliiviõli ja prae hernetempeh kuldseks ning krõbedaks.
Viiluta õun, fenkol ja Hiina kapsas õhukeselt. Sega juurde Kreeka jogurt, sidrunimahl, hakitud till ja petersell ning sinep. Maitsesta soola ja pipraga.
Tõsta ühele saia- või leivaviilule kapsasalat, lisa krõbe hernetempeh ja selle peale veel üks kiht kapsasalatit. Kata teise saia- või leivaviiluga ning naudi!

Sügisene soe kõrvitsasalat



Koostisosad

(kohanda vastavalt
sööjate arvule)

Kõrvits

Lehtkapsas (kale)

Punane sibul

Sarapuupähklid

Krõbe küüslauk

sidruni-tüümiani

hernetempeh

Kaste

2 tl misopastat

4 tl oliiviõli

1 tl sojakastet

1 tl õunaäädikat

Valmistamine

Lõika kõrvits kuubikuteks ning sega oliiviõli, soola ja pipraga. Rösti 200 °C ahjus umbes 20 minutit, kuni kõrvits on pehme ja kergelt kuldne.

Sega kokku kõik kastme koostisosad.

Rebi lehtkapsas väiksemateks tükkideks ja viiluta punane sibul õhukeselt. Tõsta need kaussi, lisa veidi kastet ning masseeri õrnalt, et lehtkapsas pehmeneks.

Küpseta tempeh pannil või kuumaõhufritüüris kuldseks ning krõbedaks.

Haki sarapuupähklid jämedalt.

Tõsta kõik taldrikule. Puista peale sarapuupähklid ja krõbe küüslauk ning nirista üle ülejäänud kastmega.

Serveeri soojalt ja naudi!

Gochujang karri hernetempeh`ga



Koostisosad

1 pakk maitsestatamata
hernetempeh't
1 väike sibul
5 küüslauguküünt
3 cm jupp ingverit
1 purk kookospiima
2 spl gochujang-pastat
1 spl sriracha-kastet
3 spl sojakastet
1 laimi mahl
Veidi õli praadimiseks
Serveerimiseks keedetud
riisi

Valmistamine

Haki sibul, küüslauk ja ingver
peeneks.

Kuumuta pannil veidi õli ja prae
sibulat paar minutit, kuni see muutub
klaasjaks. Lisa küüslauk ja ingver ning
kuumuta segades veel paar minutit.

Lisa gochujang-pasta ja sriracha ning
sega korralikult läbi, et maitse
avaneks.

Vala pannile kookospiim, sojakaste ja
värskelt pressitud laimimahl. Sega
ühtlaseks kastmeks.

Lõika hernetempeh kuubikuteks, lisa
kastmele ja lasse umbes 5 minutit
tasasel tulel podiseda, et tempeh
maitse endasse imaks.

Serveeri kuumalt koos riisiga.

Seemnekreekerid



Koostisosad

1 pakk maitsestatamata
hernetempeh'd
110 g kookosõli
110 g kikerhernejahu
90 g taimset piimajooki
2 spl maitse -
pärmihelbeid
5 spl seemneid
1 spl za'atar-
maitseainesegu (võib ka
ära jätta)
Soola ja pipart

Valmistamine

Haki hernetempeh peeneks ja sega
kõigi ülejäänud koostisosadega
ühtlaseks tainaks.

Tõsta tainas küpsetuspaberiga kaetud
ahjuplaadile ja kata teise
küpsetuspaberilehega. Vajuta tainas
esmalt kätega lamedaks ning rulli
seejärel tainarulliga võimalikult
õhukeseks.

Eemalda pealmine küpsetuspaber ja
lõika tainas noaga ruutudeks. Puista
peale veel veidi soolahelbeid ja värskelt
jahvatatud pipart.

Küpseta 180 °C ahjus umbes 25 minutit,
kuni küpsised on kuldsed ja krõbedad.

Lase jahtuda ning murra mööda
lõikejooni tükkideks.

Küpsised tempeh, pohlade ja valge šokolaadiga



Koostisosad

1 pakk maitsestatamata
hernetemp eh'd
100 g võid
100 g suhkrut
Veidi kaneeli
Vaniljet
Soovi korral
piparkoogimaitseainet
1 muna või veganversiooni
jaoks $\frac{3}{4}$ tassi purustatud
linaseemnete ja vee segu
60 g kaerahelbeid
60 g kaerajahu
 $\frac{1}{2}$ tl küpsetuspulbrit
Pohli
Valge šokolaadi tükke

Valmistamine

Haki hernetemp eh peeneks.
Vahusta pehme või suhkruga. Lisa
muna, kaneel, vanilje ja soovi
korral piparkoogimaitseaine.
Sega hulka hakitud hernetemp eh,
kaerahelbed, kaerajahu ja
küpsetuspulber. Viimasena lisa
pohlad ning valge šokolaadi tükid.
Sega ühtlaseks tainaks ja vormi
küpsetuspaberiga kaetud
ahjuplaadile küpsised.
Küpseta 180 °C ahjus umbes 19
minutit, kuni küpsised on kergelt
kuldsed.
Lase enne serveerimist veidi
jahtuda.

Gyozad kimchi ja hernetempheh`ga



Koostisosad

1 pakk korea
hernetempheh`d

150 g kimchit

1 pakk valmis gyoza-

tainalehti (umbes 25–30 tk)

1 spl seesamiõli või muud
praadimisõli

Vajadusel veidi vett täidise

niisutamiseks

Värsket koriandrit

serveerimiseks

Dipikaste

2 spl sojakastet

1 spl riisiädikat

1 tl seesamiõli

Soovi korral tšilliõli

Valmistamine

Haki hernetempheh ja kimchi
võimalikult peeneks.

Kuumuta pannil õli ning prae
hernetempheh`d paar minutit. Lisa
hakitud kimchi ja kuumuta veel paar
minutit, kuni üleliigne vedelik on
aurustunud. Lase täidisel veidi

jahtuda.

Tõsta iga gyoza-tainalehe keskele
umbes teelusikatäis täidist. Niisuta
taina servad veega, murra pooleks
ning suru servad hoolikalt kokku.
Soovi korral voldi servadesse
väikesed kurrud.

Aseta gyoza`d küpsetuspaberiga
kaetud aurutisse ja auruta umbes 6–8
minutit, kuni tainas on pehme ja
kergelt läbipaistev.

Sega kokku dipikastme koostisosad.²⁶

Gyozad kimchi ja hernetempheh`ga



Koostisosad

1 pakk NordTempheh tomati-Haki
basiiliku hernetempheh't
(200 g)
1 väike sibul
5 küüslauguküünt
200 g tomatipastat
(passata)
2 spl maitsepärmihelbeid
1 tl õunaäädikat
2 tl sojakastet
1 spl oliiviõli
1 tl kuivatatud punet
½ tl kuivatatud tüümiani
Soola ja musta pipart
100–150 ml vett (vajadusel)
Serveerimiseks 200–250 g
meelepärast pastat

Valmistamine

Kuumuta pannil oliiviõli ning prae sibulat keskmisel kuumusel paar minutit, kuni see muutub klaasjaks. Lisa küüslauk ja kuumuta veel umbes minut.

Pudista hernetempheh sõrmede või kahvliga väikesteks tükkideks. Lisa pannile ja prae 4–5 minutit, kuni tempheh hakkab kergelt pruunistuma. Lisa õunaäädikas ja sojakaste ning sega läbi. Vala juurde tomatipassata, maitsepärmihelbed ja kuivatatud ürdid.

Lase kastmel tasasel tulel 8–10 minutit podiseda. Kui kaste muutub liiga paksuks, lisa veidi vett või pasta keeduvett.

Maitsesta soola ja värskelt jahvatatud musta pipraga.

Nord tem peh

POWERED BY FERMENTATION

@nordtempeh

www.nordtempeh.com

