

Züricher Geschnetzeltes mit Tempeh und Reis

Über das Rezept:

Portionen:	100
Garverlust:	5 %
Nettomenge:	24,27 kg
Portion:	243 g

Zutaten:

Tempeh Zack die Bohne	7.500,00 g
Gemüsezwiebel roh	3.000,00 g
BIO Rapsöl 100% (je die Hälfte für den Tempeh und das Gemüse)	800,00 g
Champignon roh	4.000,00 g
Speisesalz "nach Geschmack"	1,00 g
Pfeffer schwarz gemahlen "nach Geschmack"	1,00 g
Zitronensaft 100%	100,00 g
Sauce Demi Glace vegetarisch	8.000,00 g
Schlagobers 30% Fett oder vegane Alternative	2.000,00 g
Petersilienblatt frisch	150,00 g

Anleitung:

1. Zwiebelwürfel in Rapsöl glasig dünsten
 2. Die Champignonviertel dazu geben und leicht mit Salz und Pfeffer sowie Zitronensaft würzen
 3. Mit brauner Gemüse-Demi-Glace aufgießen
 4. Den Tempeh leicht ölen und bei 240°C für 4:30 Minuten im Kombidämpfer rösten – mit Salz und Pfeffer würzen
 5. Die Sauce mit Schlagobers und Petersilie vollenden
 6. Die Hälfte des Tempeh in die Sauce geben. Die zweite Hälfte zur Deko auf das Gericht streuen
 7. Mit Reis servieren
-

Züricher Geschnetzeltes mit Tempeh und Reis

Nährwerte:

Nährwerte	pro 100 Gramm	pro Portion (243 g)
Energie	515kJ / 124kcal	1250kJ / 301kcal
Fett	8,5g	21g
davon ges. Fettsäuren	2,1g	5,2g
Kohlenhydrate	3,0g	7,4g
davon Zucker	1,9g	4,6g
Eiweiß	7,4g	18g
Salz	0,35g	0,84g

Raum für Notizen: