

Vegan kochen im Winter

Schnelle Gerichte
für jeden Tag



G|U



GLASIERTER TEMPEH MIT VANILLEMÖHREN

Mit feiner Vanille-Note

Für 2 Personen

½ Bio-Zitrone

3 EL Himbeeren (frisch oder TK)

3 EL Walnussöl

1 EL Aceto balsamico

1 TL Agavendicksaft

Salz

3 Möhren

2 Handvoll Feldsalat

5 EL neutrales Pflanzenöl

200 g Tempeh

1 EL weißes Mandelmus

1 Msp. Bourbon-Vanillepulver

rosa Pfefferbeeren (Schinus) zum

Garnieren

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Pro Portion ca. 610 kcal

1. Für die Vinaigrette die Zitronenhälfte heiß abwaschen und trocknen. Die Schale fein abreiben (den Saft anderweitig verwenden). TK-Himbeeren auftauen lassen, frische Himbeeren vorsichtig in stehendem Wasser waschen, falls nötig. 1 EL Himbeeren zum Garnieren beiseitestellen. Die restlichen mit einem Löffel durch ein feines Sieb passieren. Die dabei entstehende Himbeersauce mit Zitronenschale, Walnussöl, Aceto balsamico und Agavendicksaft verquirlen und mit Salz abschmecken.

2. Die Möhren putzen, schälen und mithilfe eines Sparschälers zu feinen Streifen verarbeiten. Den Feldsalat verlesen, waschen, putzen und trocken schleudern.

3. Den Backofen auf 150° vorheizen (Umluft auf 125° vorheizen). 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, den Tempeh in 8 dünne Scheiben schneiden und von jeder Seite ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Die Tempehscheiben leicht salzen. 2 EL von der Himbeer-Vinaigrette darübergeben, alles ca. 1 Min. in der Pfanne schwenken und im Backofen warm stellen.

4. Die übrigen 2 EL Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Die Möhrenstreifen darin ca. 1 Min. bei mittlerer Hitze andünsten, mit 100 ml Wasser ablöschen und sofort das Mandelmus einrühren. Die Hitze reduzieren, die Sauce mit Salz und Vanille würzen und ca. 2 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Sollte die Sauce dabei zu dickflüssig werden, etwas Wasser nachgießen.

5. Den Feldsalat auf zwei Tellern anrichten, mit der restlichen Vinaigrette beträufeln und mit den beiseitegelegten Himbeeren garnieren. Daneben die Vanille-Möhren anrichten