



Linsensalat Curry, Zitrone und Tempeh

Zutaten:

200g Linsen (Berglinsen)
Wasser
Saft von einer Zitrone

Für den Linsensalat

Linsen
1-2 Rote Zwiebeln
1 Kohlrabi
2 Karotten
Etwas Staudensellerie
1 Bd. glatte Petersilie
Etwas frischen Koriander

Zubereitung:

Die Linsen mit ausreichend Wasser bedecken und dann den Saft der Zitrone dazugeben. Damit die Linsen bekömmlicher werden, sollten sie 25-35 Minuten einweichen. Dabei entsteht eine Kurzfermentation. Die Linsen anschließend abspülen und bissfest garen.

Zuerst das gesamte Gemüse, Knoblauch und Zwiebeln fein würfeln. Die Petersilie und den Koriander inklusiver der Stiele fein schneiden. Alles miteinander vermengen.

Dressing

Zutaten:

1-2 Zehen Knoblauch

Currypaste rot 1 TL
Paprikapulver
1 kleines Stück Ingwer
2 EL Sojasauce
Spritzer Fischsauce
1-2 TL Etwas Ahornsirup
2 große Tomaten
Etwas Sesamöl und kalt gepresstes Rapsöl
2-3 EL Brühe (Gemüse)
Evtl. Chilis Rot

Zubereitung:

Den Knoblauch und den Ingwer kurz anschwitzen. Currypaste und restliche Gewürze dazugeben. Mit etwas Brühe und Sojasauce ablöschen. In eine Schale geben und kurz abkühlen lassen. Fein gewürfelte Tomate, Abrieb und Saft von der Zitrone dazugeben. Das Öl zu dem abgekühlten Dressing geben. Wer es scharf mag, kann noch Chilis fein schneiden und dazugeben.

Mit dem Dressing den Salat marinieren und 5 Minuten ziehen lassen. Nochmals abschmecken.

Tempeh

Zutaten:

200 g Tempeh
Knoblauch
Spritzer Sojasauce
Spritzer Zitronensaft
Sesamöl geröstet
1 TL Ahornsirup

Zubereitung:

Tempeh in Würfel schneiden und mit dem fein geschnittenen Knoblauch in einer Pfanne leicht anrösten. Mit etwas Sojasauce, Ahornsirup und Sesamöl marinieren.

Anschließend alles zusammen servieren, dafür kann alternativ zum Tempeh auch Schafskäse serviert werden.