

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 18. Oktober 2021 ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Lisa Vogel

Tempah-Buletten mit Süßkartoffelstampf, Pesto und Fenchel-Slaw

Zutaten für zwei Personen

- Für die Buletten:** 200 g Natur-Tempeh
1 Zwiebel
30 g Petersilie
30 g Reismehl
1 Prise geräuchertes Paprikapulver
½ TL Majoran
3 EL Öl, zum Anbraten
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Petersilie abbrausen, trocken wedeln und ebenfalls fein hacken. Beides in einer heißen Pfanne goldgelb anrösten.
Das Tempeh etwas zerdrücken und zusammen mit Reismehl, Paprikapulver, Majoran, Sojasoße und einer Prise Pfeffer einen Teig kneten. Den Teig zu kleinen Bratlingen formen und in einer heißen Pfanne mit Öl ausbacken.
- Für den Kartoffelstampf:** 500 g Süßkartoffeln
40 g Frühlingszwiebel
1 EL Tahin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Süßkartoffeln schälen, würfeln und für 15 Min. leicht darin köcheln lassen.
Die Würfel abschöpfen und mit einer Gabel zerdrücken. Anschließend mit Olivenöl, Tahin und Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Frühlingszwiebeln hauch dünn schneiden und unterheben.
- Für das Pesto:** 1 Zitrone
20 g Basilikum
10 g Petersilie
100 g Cashewbruch
15 g helle Misopaste
100 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Das Basilikum und die Petersilie abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Die Zitrone halbieren, auspressen, 2 EL des Saftes auffangen und 1 TL Schale abreiben. Zusammen mit Misopaste, Öl und Cashewbruch in einen Mixer geben und zu einem sämigen Pesto mixen. Abschließend mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Für den Fenchel-Slaw:** 200 g Fenchel
20 g Alfalfa-Sprossen
2 EL Balsamico-Essig
1 EL mildes Olivenöl
1 EL Tahin
1 Prise Zimt
Agavendicksaft, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Fenchel waschen und von Enden befreien. Sprossen waschen und verlesen. Dann den Fenchel hauchdünn hobeln. Beides mit Öl, Essig, Agavendicksaft, Tahin und Zimt vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.