



Tempeh-Spieße mit Erbsensauce und Blumenkohlreis

Zutaten (für vier Portionen):

Tempeh-Spieße

1 Kopf Blumenkohl
200 g Kokosjoghurt
1-2 TL Harissa-Paste
Kreuzkümmel, gemahlen
1 Zitrone, unbehandelt
1-2 Zehen Knoblauch
1-2 rote Zwiebeln
1 Block Tempeh (etwa 200 g)

Erbsensauce

1 Zwiebel
Öl zum Braten
1-2 Zehen Knoblauch
50 g Cashewkerne
250 g Erbsen, frisch oder TK
2-3 EL Hefeflocken
Muskatnuss
50 ml (alkoholfreier) Weißwein
350 ml Gemüsebrühe
Petersilie
Minze

Zubereitung (circa 55 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Den Blumenkohl grob zerteilen und einige mittelgroße Röschen heraustrennen, den Rest beiseitestellen. Diese Röschen wenige Minuten in Salzwasser blanchieren, dann abschrecken.

Für die Marinade Kokosjoghurt mit Harissa-Paste, Kreuzkümmel, Zitronenabrieb und geriebenem Knoblauch glattrühren. Die Zwiebel schälen und in grobe Segmente schneiden, den Tempeh grob würfeln und abwechselnd mit Blumenkohl-Röschen auf Spieße stecken. In die Marinade einlegen und idealerweise einige Stunden oder über Nacht ziehen lassen.

Für die Sauce die Zwiebel fein würfeln und in etwas Öl anschwitzen, Knoblauch hineinreiben und Cashewkerne, den Großteil der Erbsen, Hefeflocken und Muskatnuss hinzufügen. Kurz anschwitzen, dann mit Weißwein ablöschen und mit Gemüsebrühe angießen. Köcheln lassen, bis Erbsen und Cashewkerne weich sind. Das sollte etwa 15 Minuten dauern.

Den übrigen Blumenkohl grob raspeln, sodass eine reisähnliche Struktur entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, dann in einer Pfanne mit etwas Öl nur wenige Minuten anschwitzen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Petersilie und Minze mit in die Sauce geben und zu einer feinen Masse mixen. Erst dann die übrigen Erbsen hinzugeben und alles erwärmen.



Die marinierten Spieße in einer Pfanne mit wenig Öl braten, bis sie gebräunt sind und die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zusammen mit Blumenkohlreis und Sauce servieren.

Nährwerte pro Portion:

397 kcal – 20 g Fett – 27 g Eiweiß – 23 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegan, laktosefrei und glutenfrei.