

Hirse-Gemüse-Bowl mit Tempeh und Erdnuss-Dressing

Für zwei Personen

Für den Tempeh:

1 Block Tempeh Natur	40 g ungesüßte Cornflakes	1 Knoblauchzehe
4 EL Coco Aminos Sauce	2 EL helles feines Mandelmus	$\frac{1}{2}$ TL getrocknetes Oregano
$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Thymian		

Für die Hirse:

100 g Hirse	1 TL Himalaya-Salz
-------------	--------------------

Für das Erdnussdressing:

2 EL feines Erdnussmus	2 EL Coco Aminos Sauce	$\frac{1}{2}$ TL schwarzen Sesam
2 Zweige Koriander		

Für das Gemüse:

70 g Babyspinat	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
1 lila Möhre	$\frac{1}{4}$ Kohlrabi	4 Radieschen
4 Cherry-Tomaten	$\frac{1}{2}$ Gurke	

Für die Dekoration:

10 g Sprossen-Mix	2 Frühlingszwiebeln	1 Limette
2 Zweige Koriander	2 EL Kürbiskerne	2 TL schwarzen Sesam

Für den Tempeh:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Tempeh-Block in Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Coco Aminos Sauce, Mandelmus, Knoblauch, Oregano und Thymian in einer Dose mit Deckel mischen und die Tempeh-Würfel darin marinieren.

Cornflakes in eine kleine Tüte füllen und durch Klopfen zerkleinern. Die zerkleinerten Cornflakes in die Dose zur Marinade und Tempeh geben und ordentlich mischen. Tempeh-Würfel einzeln auf ein Backblech legen und min. 15 Minuten im Ofen knusprig backen.

Für die Hirse:

Hirse und 200 ml Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Nach dem Aufkochen die Temperatur reduzieren und 7-8 Minuten bei geringer Hitze weiterköcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Kochen bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Für das Erdnussdressing:

Coco Aminos Sauce mit Erdnussmus und 6 Esslöffel Wasser zu einem Dressing vermischen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und zupfen.

Dressing mit Sesam und Koriander garnieren.

Für das Gemüse:

Das Gemüse schälen sowie den Babyspinat waschen. Das Gemüse beliebig kleinschneiden.

Für die Dekoration:

Kürbiskerne mit dem schwarzen Sesam in einer Pfanne rösten.

Limette halbieren. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in kleine Ringe schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und etwas hacken. Alles als Garnitur verwenden.

Spinat auf eine Hälfte der Bowl platzieren und mit dem Gemüse bedecken. Die andere Hälfte mit Hirse füllen und Tempeh dazulegen. Die Garnitur gleichmäßig und schön auf der Bowl verteilen.

Janina Seifert am 31. Januar 2022