

Blumenkohl-Misopüree mit Tempeh in Panko-Panierung

Für zwei Personen

Für das Blumenkohlpüree:

1 mittelgroßer Blumenkohl	50 g Schmand	1 TL dunkle Misopaste
Agavendicksaft	Salz	Pfeffer

Für den Tempeh:

200 g neutr. Kichererbsen-Tempeh	100 ml Milch	5 EL Panko
Kichererbsenmehl	Öl	Currypulver
Ingwerpulver	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

100 g Perlencouscous	1 Schalotte	1 Limette, Saft, Abrieb
$\frac{1}{2}$ TL Agavendicksaft	1 EL Sonnenblumenkerne	1 Bund krause Petersilie
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Joghurtsauce:

1 Limette, Saft, Abrieb	5 EL Joghurt	3 EL Agavendicksaft
$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer	1 TL rosensch. Paprika	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

2 EL Granatapfelkerne

Für das Blumenkohlpüree: Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Blumenkohl zerkleinern und in einem Topf mit Salzwasser weichkochen.

Mit Schmand und Miso in einen Mixer geben und zu einem glatten Püree verarbeiten.

Mit Salz, Agavendicksaft und Pfeffer abschmecken.

Für den Tempeh: Öl in einer Pfanne erhitzen. Tempeh in Rechtecke schneiden und mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Ingwerpulver würzen.

Tempeh mit Kichererbsenmehl bestäuben, durch Milch ziehen, mit Panko ummanteln.

Tempeh bei 165 Grad in heißem Öl goldbraun ausfrittieren, abtropfen lassen.

Für den Salat: Einen Topf mit Wasser aufsetzen, den Perlencouscous 20-30 Minuten garen.

Petersilie waschen und sehr fein hacken. Sonnenblumenkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl rösten. Schalotte abziehen und fein würfeln. Limettensaft auspressen und Limettenschale abreiben.

Petersilie mit Sonnenblumenkernen, Zwiebelwürfeln und Perlencouscous vermengen. Mit Agavendicksaft, Olivenöl, Limettensaft, Abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Joghurtsauce: Limettensaft auspressen und Limettenschale abreiben.

Joghurt mit Agavendicksaft, Limettensaft und -abrieb, Cayennepfeffer, Paprika, Salz und Pfeffer vermengen.

Für die Garnitur: Granatapfelkerne als Garnitur verwenden.

Lea Thomssen am 05. März 2025