

Melone, Tempeh, Granatapfel-Aprikosen-Vinaigrette

Für zwei Personen

Für den Salat:

1 Scheibe Wassermelone	$\frac{1}{2}$ Cantaloupe	$\frac{1}{2}$ Avocado
50 g Wildkräutersalat	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
3 cm Ingwer	1 rote Chilischote	3 getrock. Aprikose
3 EL Olivenöl	3 EL Aprikosenessig	Pflanzenöl
2 EL Puderzucker		

Für den Tempeh:

$\frac{1}{2}$ Tempeh

Für den Salat:

Die Wassermelone in Ringe ausstechen und in einer Grillpfanne mit etwas Pflanzenöl grillen. Puderzucker darübergeben. Aus der halben Cantaloupe mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln ausstechen.

Melonenwürfel in eine Schüssel geben. Zwiebel abziehen, schneiden und hinzugeben. Knoblauch und Ingwer reiben, Chilischote klein schneiden und ebenfalls hinzugeben. Getrocknete Aprikosen in Streifen schneiden und hinzugeben. Aprikosenessig, Olivenöl und Puderzucker hinzugeben und alles gut vermengen.

Avocado in Spalten schneiden und in der Grillpfanne anbraten.

Für den Tempeh:

Tempeh in der Grillpfanne anbraten.

Für die Fertigstellung:

Den gegrillten Tempeh auf die Wassermelonenscheiben legen. Avocado dazulegen. Wildkräutersalat auf dem Teller verteilen und zuletzt den Melonensalat auf den Teller geben. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 29. Mai 2026