

Tempeh-Laibchen mit Kartoffelsalat

Zutaten:

400 g Bio-Tempeh
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 alte Semmel
3 EL Kichererbsenmehl
od. 2 EL Haferflocken
1 EL Senf
Petersilie
Salz, Pfeffer
Thymian, Oregano

Kartoffelsalat:

700g Kartoffeln
0.25 l Gemüsesuppe
40 ml Speiseöl
30 ml Kräuteressig
1 Zwiebel
1 EL Senf
Salz, Pfeffer
Schnittlauch



Zubereitung

Den Tempeh im Mixer fein häckseln oder mit einer Reibe fein reiben. Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln, die alte Semmel in etwas Wasser einweichen. Alle Zutaten in einer Schüssel verkneten, gut würzen und etwa 15 Min. ziehen lassen. Laibchen aus der Masse formen und in einer heißen Pfanne von beiden Seiten gut anbraten. Die Kartoffeln mit Schale in ausreichend Wasser garkochen. Anschließend etwas abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden und in der Suppe kurz dünsten. Die restlichen Zutaten dazugeben und aufkochen lassen. Die Flüssigkeit heiß über die Kartoffeln geben und kurz ziehen lassen. Den Salat abschmecken und mit Schnittlauch garnieren.



Diverses

