

Lupinen-Tempeh, Mandel-Haube, Cranberry-Soße, Kart.-Püree

Für zwei Personen

Für das Lupinen-Tempeh:

1 Lupinentempeh	3 Scheiben Toastbrot	3 Orangen
100 ml Sojasauce	100 g Mandelblättchen	5 EL getr. Öl-Tomaten
5 EL geröstetes Mandelöl	Chiliflocken	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 Liter trockener Rotwein	3 EL Rohrohrzucker	100 g Cranberrys
2 EL Speisestärke	1 TL Zimt	

Für das Kartoffel-Lauch-Püree:

7 vorw. festk. Kartoffeln	1 Stange Lauch	100 g Margarine
150 ml Sojacuisine	1 Muskatnuss	Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

Für die Blätterteig-Sternchen:

1 Rolle Blätterteig

Für das Lupinen-Tempeh mit Mandelhaube:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Den Tempeh in Scheiben schneiden und in eine Pfanne geben. 2 Orangen auspressen und den Saft zum Tempeh geben, köcheln lassen. Bei Bedarf noch den Saft der 3. Orange dazugeben. Sojasauce ebenfalls zum Tempeh geben und weiter köcheln lassen. Toastbrot und die getrockneten Tomaten in Würfel schneiden und zusammen mit Mandelblättchen, Salz, Pfeffer, Chili und geröstetem Mandelöl zu einer Masse mixen.

Die Tempeh-Scheiben aus der Pfanne nehmen und die Mandelmasse als Haube draufsetzen. Alles für circa 9 Minuten in den Ofen geben zum Überbacken.

Für die Cranberry-Zimt-Sauce:

Rotwein in einen Topf geben und einreduzieren lassen. Cranberrys, Zimt und Rohrohrzucker zugeben und alles gut vermengen. Speisestärke mit Wasser anrühren, dazugeben und nochmal kurz aufkochen.

Für das Kartoffel-Lauch-Püree:

Kartoffeln waschen, klein schneiden und in einen Topf mit kochendem Wasser geben. Lauch abbrausen, trocken tupfen, klein schneiden und in einen weiteren Topf mit kochendem Wasser geben. Gar kochen, abgießen und pürieren. Mit Lauch, Chili, Muskatnuss, Salz und Pfeffer vermengen. Margarine hinzugeben und mit Sojacuisine verfeinern.

Für die Blätterteig-Sternchen:

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Den Blätterteig ausstechen und im Ofen drei Minuten backen.

Lupinen-Tempeh mit Mandelhaube, Cranberry-Zimt-Sauce, Kartoffel- Lauch-Püree, Blätterteig-Sternchen auf Tellern anrichten und servieren.

Ramona Kuen am 13. November 2017