

# Tempeh-Buletten, Süßkartoffel-Stampf, Pesto, Fenchel-Slaw

**Für zwei Personen**

**Für die Buletten:**

200 g Natur-Tempeh	1 Zwiebel	30 g Petersilie
30 g Reismehl	1 Prise geräuchertes Paprikapulver	½ TL Majoran
3 EL Öl	Pfeffer	

**Für den Kartoffelstampf:**

500 g Süßkartoffeln	40 g Frühlingszwiebel	1 EL Tahin
Salz	Pfeffer	

**Für das Pesto:**

1 Zitrone	20 g Basilikum	10 g Petersilie
100 g Cashewbruch	15 g helle Misopaste	100 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für den Fenchel-Slaw:**

200 g Fenchel	20 g Alfalfa-Sprossen	2 EL Balsamico-Essig
1 EL mildes Olivenöl	1 EL Tahin	1 Prise Zimt
Agavendicksaft	Salz	Pfeffer

**Für die Buletten:**

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Petersilie abbrausen, trocken wedeln und ebenfalls fein hacken. Beides in einer heißen Pfanne goldgelb anrösten.

Das Tempeh etwas zerdrücken und zusammen mit Reismehl, Paprikapulver, Majoran, Sojasoße und einer Prise Pfeffer einen Teig kneten. Den Teig zu kleinen Bratlingen formen und in einer heißen Pfanne mit Öl ausbacken.

**Für den Kartoffelstampf:**

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Süßkartoffeln schälen, würfeln und für 15 Min. leicht darin köcheln lassen.

Die Würfel abschöpfen und mit einer Gabel zerdrücken. Anschließend mit Olivenöl, Tahin und Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Frühlingszwiebeln hauch dünn schneiden und unterheben.

**Für das Pesto:**

Das Basilikum und die Petersilie abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Die Zitrone halbieren, auspressen, 2 EL des Saftes auffangen und 1 TL Schale abreiben. Zusammen mit Misopaste, Öl und Cashewbruch in einen Mixer geben und zu einem sämigen Pesto mixen.

Abschließend mit Pfeffer und Salz abschmecken.

**Für den Fenchel-Slaw:**

Fenchel waschen und von Enden befreien. Sprossen waschen und verlesen. Dann den Fenchel hauchdünn hobeln. Beides mit Öl, Essig, Agavendicksaft, Tahin und Zimt vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lisa Vogel am 18. Oktober 2021