

Kichererbsen-Tempeh, Baba Ganoush, Bulgur, Petersilie

Für zwei Personen

Für das Tempeh:

200 g Kichererbsen-Tempeh	1 Limette, Saft, Abrieb	100 ml Pflanzenmilch
3 EL Sojajoghurt	3 EL Agavendicksaft	3 EL Kichererbsenmehl
5 EL Panko	Pflanzenfett	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer
1 TL Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für das Baba Ganoush:

2 Auberginen	1 Knoblauchzehe	2 Limetten, Saft, Abrieb
1 EL helles Tahin	2 EL Olivenöl	Kichererbsenmehl
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Koriander	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer
Salz	Pfeffer	

Für den Bulgur:

100 g Bulgur	$\frac{1}{4}$ Salatgurke	8 Cocktailtomaten
2 Limetten, Saft, Abrieb	2 EL Granatapfelkerne	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
1 EL Agavendicksaft	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Petersiliensalat:

1-2 Bund krause Petersilie	1 rote Zwiebel	1 Limette, Saft, Abrieb
1 EL Sonnenblumenkerne	$\frac{1}{2}$ TL Agavendicksaft	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das scharfe Öl:

30 ml Olivenöl	$\frac{1}{4}$ TL Tomatenpulver	$\frac{1}{4}$ TL Tomatenflocken
1 Prise Knoblauchpulver	1 Prise gemahl. Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer
$\frac{1}{2}$ TL Chili	Salz	

Für das Papadam:

250 g Kichererbsenmehl	Pflanzenöl	1 TL ganzer Schwarzkümmel
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 Prise Cayennepfeffer	2 TL Salz
1 Prise Pfeffer		

Für die Limettensaftperlen:

150 ml Limettensaft	2 EL Agavendicksaft	1 TL Agar Agar
500 ml kaltes Pflanzenöl		

Für das Tempeh:

Den Backofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Tempeh in die gewünschte Größe zuschneiden und salzen. Anschließend mit Kichererbsenmehl bestäuben, durch die Milch ziehen und mit Pankobröseln rundherum ummanteln. Tempeh in 165 Grad heißem Fett goldbraun ausfrittieren und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Sojajoghurt und Agavendicksaft mit Limettensaft und -abrieb, Cayennepfeffer, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren und den Tempeh kurz vorm Servieren mit der Marinade überziehen.

Für das Baba Ganoush:

Auberginen waschen und halbieren. Das Fruchtfleisch kreuzweise tief einschneiden, ohne die Schale zu verletzen, und mit Olivenöl einreiben.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad für 20 Minuten weich garen.

Anschließend das Fruchtfleisch mit einem Löffel abnehmen.

Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch, Tahin und Olivenöl zusammen mit dem Auberginenfleisch in einen Blitzhacker geben und zu einer sehr feinen Masse pürieren. Sollte die Masse zu flüssig sein, etwas Kichererbsenmehl hinzugeben.

Auberginenpüree mit Koriander, Kreuzkümmel, Saft und Abrieb der Limetten, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Bis zum Servieren in einem Topf leicht erwärmen.

Für den Bulgur:

Bulgur in doppelter Menge gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten weichkochen, im Anschluss in einem Sieb abtropfen lassen und in ein Gefäß geben. Salatgurke waschen, schälen, halbieren und die Kerne entfernen. Tomaten waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Gurke und Tomaten in feine gleichmäßige Würfel schneiden und zusammen mit den Granatapfelkernen zum Bulgur geben. Minze feinhacken und untermischen.

Bulgur kräftig mit Limettensaft sowie Abrieb, Agavendicksaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Petersiliensalat:

Petersilie waschen, trockenschleudern und sehr fein hacken.

Sonnenblumenkerne grob hacken und ohne Öl in einer Pfanne rösten.

Zwiebel abziehen und in sehr feine Würfel schneiden.

Petersilie zusammen mit den Sonnenblumenkernen und den Zwiebelwürfeln vermengen und mit Agavendicksaft, Olivenöl, Saft und Abrieb der Limette, Salz und Pfeffer würzen.

Für das scharfe Öl:

Das Öl mit den Gewürzen vermengen und ziehen lassen.

Für das Papadam:

Kichererbsenmehl zusammen mit Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz in einer Schale vermischen. Danach schrittweise 100 ml Wasser hinzufügen und zu einer homogenen Masse verkneten. Der Teig sollte nicht mehr am Handballen oder der Unterlage kleben bleiben.

Vom Teig walnussgroße Stücke abtrennen, mit wenig Öl beträufeln und zwischen zwei Backpapierblätter sehr dünn ausrollen. Teigplatte nach Belieben ausstechen, mit Schwarzkümmel bestreuen, etwas festdrücken, und in der Fritteuse bei 165 Grad goldbraun ausfrittieren.

Das fertige Papadam auf einem Küchentuch trocknen lassen und mit Cayennepfeffer bestäuben.

Für die Limettensaftperlen:

Öl für 30 Minuten im Gefrierschrank lagern.

Limettensaft in einen Stieltopf und zusammen mit dem Agavendicksaft und dem Agar Agar aufkochen. Die Masse kurz abkühlen lassen und in eine kleine Spritzflasche geben. Tröpfchenweise Saft in das kalte Öl träufeln und die Perlen sofort mit einem Sieb herausheben.

Das Baba Ganoush auf einen Teller streichen, mit dem Bulgur, dem Petersiliensalat, dem scharfen Öl, den Granatapfelkernen, Limettenperlen und dem Papadam garnieren. Den Tempeh mittig aufsetzen und servieren.

Anneke Bohlen am 28. November 2024