

## Rezept

# Polentaspieße mit Tempeh und Dip

Ein Rezept von Polentaspieße mit Tempeh und Dip, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>3 EL</b> Olivenöl	<b>120 g</b> Polenta (Maisgrieß)
<b>1 TL</b> vegane Gemüsebrühe (Instant)	<b>1</b> rote Zwiebel
<b>1</b> Zucchini	<b>1</b> kleine gelbe Paprika
<b>1</b> kleine rote Paprika	<b>1 TL</b> getr. Oregano
<b>1 TL</b> Aceto balsamico bianco	<b>150 g</b> Tempeh
<b>Saft von 1</b> Zitrone	<b>½</b> Salatgurke
<b>250 g</b> ungesüßter Sojajoghurt	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>Salz</b>	<b>Pfeffer</b>
<b>12</b> kleine Holzspieße	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 595 kcal, 26 g F, 28 g EW, 62 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit 1 EL Öl einfetten. In einem Topf 500 ml Wasser aufkochen und die Polenta mit der Brühe mit einem Schneebesen einrühren. Alles einmal aufkochen und andicken lassen, danach direkt auf das Blech geben und mit einem Teigschaber gleichmäßig ca. 1 cm hoch verteilen. Die Polenta im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen, herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Währenddessen die Zwiebel schälen und in große Würfel schneiden. Den Zucchini putzen, waschen und grob würfeln. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften grob würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Zucchini und Paprika darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. dünsten, mit Oregano und Essig würzen.
3. Den Tempeh erst in Streifen schneiden, dann die Streifen quer halbieren und in einer Pfanne im restlichen Öl auf jeder Seite 3-4 Min. goldbraun braten. Mit der Hälfte des Zitronensafts beträufeln. Gemüse und Tempeh kurz abkühlen lassen.
4. Für den Dip die Gurke putzen, waschen und auf der Gemüseribe grob raspeln, mit Sojajoghurt und übrigem Zitronensaft mischen. Den Knoblauch schälen und dazupressen, zuletzt den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Zum Servieren die abgekühlte Polenta in ca. zwölf Stücke schneiden. Jeweils ein Stück Polenta mit Zwiebel, Paprika, Zucchini und Tempeh auf einen Holzspieß stecken. Die Spieße mit dem Sojajohurdip servieren