

Rezept

Rucola-Tempeh-Salat

Ein Rezept von Rucola-Tempeh-Salat, am 13.12.2025

Zutaten

80 g Rucola

100 g Tempeh

2 EL Sojasauce

1 Apfel

2 TL Rohrohrzucker

Salz

30 g getrocknete Cranberries

40 g Walnusskerne

1 EL neutrales Öl

8 Salbeiblätter

3 EL vegane Margarine

3 EL Apfelessig

Pfeffer

Apfelausstecher

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln. Die Stiele abschneiden. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett ca. 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Sobald sie sich verfärbten, die Nüsse herausnehmen.
2. Den Backofen auf 60° vorheizen. Den Tempeh ca. 1 cm groß würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tempeh darin in ca. 3 Min. unter Rühren bei mittlerer Hitze knusprig braten. Mit Sojasauce ablöschen und den Tempeh ca. 1 Min. weiterbraten, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Aus der Pfanne nehmen und im Ofen (Mitte) warm halten.
3. Die Salbeiblätter waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Den Apfel waschen, trocken reiben und mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse entfernen. Dann den Apfel quer in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden.
4. Die Margarine bei großer Hitze in einer Pfanne erhitzen und aufschäumen. Den Zucker einrühren. Die Hitze reduzieren und die Salbeiblätter dazugeben. Die Apfelscheiben hinzufügen und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2 Min. braten. Dann den Essig dazugeben. Die Pfanne vom Herd nehmen.
5. Den Rucolasalat auf zwei Teller verteilen. Die Apfelscheiben daraufgeben. Die Tempehwürfel darüber verteilen. Den Schmorsud mit Salz und Pfeffer würzen und über den Salatträufeln. Mit den Walnüssen und Cranberrys bestreuen.