

Rezept

Veganer gebratener Tempeh und Gurken-Wakame-Gemüse

Ein Rezept von Veganer gebratener Tempeh und Gurken-Wakame-Gemüse, am 15.12.2025

Zutaten

2	Salat- oder Landgurken	3 EL	neutrales Pflanzenöl
1 TL	getrocknete Wakame-Algen (Bio- oder Asienladen)		Salz
1-1 1/2 EL	geriebener Meerrettich (aus dem Glas)	100 ml	Pflanzensahne zum Kochen
2 Stängel	Dill (oder 1/2 Beet Kresse zum Garnieren)	ca. 2 EL	Agavendicksaft
2 EL	Sojasauce (oder milde Shoyu; Bioladen, Asienladen)	200 g	Tempeh
		1 EL	Reisessig
			schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Für das Gurkengemüse die Gurken schälen, halbieren und die Samen mit einem Löffel herauskratzen. Die Gurkenhälften in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden und in 1 EL Öl 2 Min. anbraten. Die Algen zugeben, alles leicht salzen und zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Min. im eigenen Saft schmoren.
2. Inzwischen die Pflanzensahne erhitzen und den Meerrettich unterrühren. Die Sauce mit Salz und 1/2 TL Agavendicksaft abschmecken und warm halten.
3. Den Dill waschen, trocken schütteln und die Spitzen vom Stängel zupfen. Die Kresse vom Beet schneiden.
4. Den Tempeh vorsichtig in dünne Scheiben schneiden und in 1-2 EL Öl scharf anbraten. Mit der Sojasauce und 1 EL Agavendicksaft ablöschen und den Tempeh darin bei schwächster Hitze glasieren, bis die Sojasauce verkocht ist.
5. Die Meerrettichsahne mit einem Pürierstab aufschäumen. Das Gurkengemüse mit Salz, Pfeffer, Reisessig und 1 EL Agavendicksaft süßsauer abschmecken und auf vier Teller verteilen. Den Tempeh schuppenartig darauflegen, mit etwas Meerrettichschaum beträufeln und mit Dill oder Kresse garnieren. Den übrigen Meerrettichschaum in einer Sauciere dazu servieren.