

Schon
probiert?



Feldsalat

mit Kürbis, Tempeh & Granatapfel

tegut...

gute Lebensmittel

SALAT

SCHON PROBIERT?

Feldsalat

mit Kürbis, Tempeh & Granatapfel

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

180 g Tempeh natur (Sojaprodukt, Kühlregal)	2 El Ahornsirup
3 El Teriyakisauce	2 El Aceto Balsamico
5 El Olivenöl	1 Apfel
400 g Hokkaido-Kürbis (geputzt)	125 g Feldsalat
1 Knoblauchzehe	200 g Granatapfelkerne
Salz	Außerdem:
50 g Walnusskerne	Ofenform (ca. 20 x 30 cm)
Pfeffer (aus der Mühle)	

- 1 Tempeh in Stücke (ca. 1,5 x 2 cm) schneiden, mit 2 El Teriyakisauce und 1 El Olivenöl vermengen, ca. 30 Min. marinieren.
- 2 Kürbis mit Schale in ca. ½ cm breite Spalten schneiden. Knoblauch abziehen, fein hacken. Kürbis mit Knoblauch, 2 El Olivenöl, 1 Msp. Salz vermengen.
- 3 Tempeh und Kürbisspalten in der Ofenform verteilen, im 180 Grad heißen Ofen auf mittlerer Schiene ca. 15 Min. garen. Dann wenden, Walnusskerne zugeben, alles ca. 5 Min. weitergaren, mit Salz, Pfeffer würzen, lauwarm abkühlen lassen.
- 4 Für das Dressing übrige Teriyakisauce (1 El), Olivenöl (2 El), Ahornsirup, Balsamico, Salz, Pfeffer verrühren. Apfel waschen, trocknen, entkernen, in Spalten schneiden. Feldsalat waschen, putzen, trocknen. Beides mit Kürbis, Tempeh, Walnusskernen, Granatapfelkernen anrichten, mit Dressing beträufeln.

- ✓ **ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 30 Min.
- MARINIERZEIT** ca. 30 Min.
- GARZEIT** ca. 20 Min.

TIPP AUS DER tegut... KOCHWERKSTATT

Kennen Sie Tempeh?



Dieses Sojaprodukt enthält mehr Protein als Tofu und ist im Gegensatz zu Fleisch cholesterinfrei. Tempeh besteht aus gekochten, fermentierten Sojabohnen, die von einem weißen Edelschimmel durchzogen sind. Tempeh eignet sich hervorragend zum Marinieren, Braten und Grillen.



- vegan
- zum Sattessen



Schnell und unkompliziert

Ob frischer Snack für unterwegs oder schnelle Zutat für Salate und Bowls – die Granatapfelkerne unserer Marke **tegut... freppy** können Sie direkt verwenden. Ganz nach dem Motto „Fresh und Happy“, finden Sie unter der Marke **tegut... freppy** für jeden Anlass das Richtige: saftiges Obst, knackige Salate, praktisch und verzehrfertig verpackt!



tegut...
Kochwerkstatt



Viele weitere tegut... Rezepte finden Sie hier.

tegut... Kundenbetreuung
0800 / 000 22 33

Mo.–Fr. 8–18 Uhr
(kostenfrei aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz)