



Knuspriges Orangen-Tempeh mit Süßkartoffelstampf & Bitter-Sweet Avocado

🕒 Preparation time: 30 minutes
👨‍🍳 Cooking time: 60 minutes
Total time: 90 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für vier Portionen

Zutaten für das Orangen-Tempeh

- Etwas Erdnussöl zum Anbraten
- 200 g Tempeh
- 3 EL helle, geröstete Sesamkörner zum Garnieren

Zutaten für die Marinade

- 1 EL Erdnussöl
- Saft und Zesten von einer unbehandelten Orange
- 3 EL Sojasoße
- 2-3 EL Ahorsirup
- 1 TL Chiliflocken bzw. grob gemahlene Chili aus der Gewürzmühle
- 1 TL Koriander geschrotet

Zutaten für das Süßkartoffelstampf

- 750-800 g Süßkartoffeln
- 2 kleine europäische Kartoffeln
- 50 ml Kokosmilch | wer keine Kokosmilch zur Hand hat, kann auch Hafer-, Reis- oder Sojamilch benutzen. Kokosmilch gibt dem Süßkartoffelstampf aber eine interessante "asiatische Note"
- 2 EL Margarine | zum Beispiel Bio-Aslan
- Salz
- Grobes Chilipulver bzw. Chiliflocken aus der Gewürzmühle
- Eine kleine Prise gemahlene Kardamom
- 1 TL schwarze Sesamkörner zur Dekoration

Zutaten für den "Sweet-Bitter-Avocado-Salat"

- 1 Avocado
- 1 Grapefruit
- 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- Eine scharfe Chilischote | ganz nach individuellem Schärfe-Empfinden dosieren
- Ein paar Stängel zart-grünen Stangensellerie | also die inneren Blätter des Stangenselleriees
- Salz
- Ein paar Tropfen Ahornsirup

Zubereitung (1 Stunde zum Marinieren + ca. 30 Minuten Arbeitszeit)

Damit das Tempeh intensiv nach der Orangen-Sojamarinade schmeckt, empfehle ich, es mindestens 1 Stunde vor der Zubereitung der restlichen Zutaten zu marinieren. Dann wird das Orangenaroma gut vom Tempeh aufgenommen.

1. Tempeh in Scheiben scheiden.
2. 1 EL Erdnussöl, den frisch gepressten Orangensaft sowie einige Zesten der Orange, 3 EL Sojasoße, 2-3 EL Ahornsirup, grobe Chiliflocken (oder einige frische Chili-Röllchen) und 1 TL geschrotete Korianderkörner zu einer Marinade anrühren und das Tempeh darin marinieren lassen. Für etwa 1 Stunde zur Seite stellen, die Scheiben ab und zu wenden.

3. 3 EL Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Dabei immer etwas hin- und herwenden, damit die Körner schön geröstet werden, aber nicht verbrennen. Nach etwa 3-4 Minuten Sesamkörner zur Seite stellen.
4. Etwa 50 Minuten später kann man bereits mit der Zubereitung des Süßkartoffelstampfs und des bitter-sweet Avocado-Salats beginnen.
5. Eine Avocado schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Die Scheiben etwas salzen und mit 2 EL frischem Zitronensaft marinieren. Dann eine Grapefruit schälen, in Scheiben schneiden, die Scheiben halbieren und mit ein wenig Ahornsirup beträufeln.
6. Die Süßkartoffeln sowie die "normalen" Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in heißes Salzwasser zum Garen geben. Auf mittlerer Hitze so lange kochen, bis die Kartoffeln ganz weich sind. Das dauert etwa 12-15 Minuten.
7. Wenn die Kartoffeln ganz weich sind, das Wasser abschütten. Kartoffel- und Süßkartoffelstücke mit etwas Salz, 50 ml Kokosmilch, 2 EL Margarine und einer Prise Kardamom zu einem glatten Püree stampfen. Dafür nutze ich einen einfachen Kartoffelstampfer. Man kann aber auch eine Kartoffelpresse benutzen. Den Süßkartoffelstampf durchrühren und nochmals mit etwas Salz abschmecken.
8. Zwei EL Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen. Die Tempeh-Scheiben aus der Marinade nehmen und im heißen Erdnussöl ca. 2 Minuten von jeder Seite kross braten. Mit etwas Ahornsirup beträufeln und die Scheiben abschließend damit noch eine Minute karamellisieren lassen.
9. Die gerösteten Sesam-Körner auf einen Teller geben und die Tempeh-Scheiben an den Kanten darin wälzen/die Kanten in die Sesamkörner drücken.
10. Tempeh-Scheiben auf einem Teller anrichten. 1 TL der Marinade drüber träufeln.
11. Grapefruit und Avocado-Spalten auf den Teller überlappend dazu geben, nochmals mit ein wenig Zitrone beträufeln und einige Röllchen frische Chilischote darüber geben. Junge Selleriestangen waschen, harte Fäden aus den Stängeln ziehen, mit Zitrone beträufeln und mit auf dem Teller anrichten. Zu guter Letzt Süßkartoffel-Stampf dazugeben und ein paar schwarze Sesamkörner über das Süßkartoffel-Püree streuen.