



Griechischer Salat mit Tempeh

Von Annette und Marco Bruhin aus dem „Lebensenergie - Kochbuch“

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g Tempeh
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL getr. Thymian
- 2 TL getr. Oregano
- 3 EL Weißweinessig
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Salz
- 6 Tomaten
- 1 Salatgurke
- 12 Kalamata-Oliven
- 1 rote Zwiebel
- 1 grüner Salat nach Wahl
- 4 EL Olivenöl
- ½ TL Knoblauchpulver
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Tempeh in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Mit 250 ml Wasser, Paprika, Thymian, 1 TL Oregano, 1 EL Essig, Zitronensaft und ½ TL Salz in eine Pfanne geben und offen bei mittlerer Hitze in 8-10 Minuten vollständig einkochen lassen. Abkühlen lassen und kalt stellen.
2. Inzwischen die Tomaten waschen, Stielansätze entfernen, würfeln und in eine Schüssel geben. Die Gurke waschen, nach Belieben schälen, längs halbieren, mit einem Löffel entkernen, in dünne Halbringe schneiden und mit den Oliven zu den Tomaten geben. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in Ringe schneiden. Den Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Zusammen mit den Zwiebelringen in die Schüssel geben.
3. Für das Dressing in einer Schüssel 2 EL Essig, Öl, 1 TL Oregano, ½ TL Salz und Pfeffer verrühren, mit dem Tempeh-Feta unter den Salat heben und servieren.