

Panierter Tempeh mit Nudeln, Lauch – Pilz Soße und Feldsalat

abeentoo

Für Genuss
und Lebensfreude.
Lecker.

Zutaten für 4 Personen:

500g Fettuccine
250g Champignons
1 Stange Lauch
1 mittelgroße Zwiebel
1-2 Zehen Knoblauch
200ml Sahne (auch vegane Sahne möglich)
neutrales Pflanzen-Öl
400 g Bio Tempeh Chimi von abeentoo
Salz & Pfeffer
100ml Gemüsebrühe oder Weißwein
1-2 Teelöffel Kräuter der Provence
3 EL Wasser
1 EL Mehl

200g Feldsalat



Zubereitung:

Fettuccine nach Anleitung kochen. Zwiebel in Würfel hacken, Pilze vierteln und Lauch in schmale Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Pilze anbraten, bis sie braun sind, Zwiebeln dazugeben, bis sie glasig sind. Anschließend den Lauch und den kleingehackten Knoblauch hinzugeben und mit Gemüsebrühe/Weißwein ablöschen. 15min bei geringer Hitze köcheln lassen. Sahne zugeben, mit Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence abschmecken.

Tempeh in acht gleich dicke Scheiben schneiden. Für die Panade Mehl und Wasser mit einer Prise Salz in einem tiefen Teller mischen, bis eine sämige Flüssigkeit entsteht. Semmelbrösel in einen weiteren Teller geben. Tempeh-Scheiben im Mehl-Wasser-Gemisch wenden, anschließend in den Semmelbröseln wenden. Für dickere Panaden mehrfach wiederholen. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und panierte Tempeh-Scheiben von allen Seiten kross anbraten. Fettuccine mit der Champignon Soße vorsichtig vermengen und mit den panierten Tempeh-Scheiben garnieren. Feldsalat mit passender Salatsoße anrichten.