

# Bunter Vital-Salat

## mit gebratenen Tempeh-Streifen

### Zutaten Vital-Dressing (für ca. 1 Liter)

- 200 ml Genmai Su fermentierter Reisessig + 50 ml roter Balsamico
- 200 ml fruchtiges Bio-Olivenöl
- 100 ml **frisches** Leinöl (58 % wertvolles Omega-3)
- 100 ml buttriges Bio Rapskernöl
- 2-3 geh. EL Shiro Miso (helles Reismiso)
- Ein guter Schuss Teriyaki Sauce
- 3 geh. EL Voll-Rohrzucker (nach Belieben)
- 4 geh. EL getrocknete Salatkräuter
- 2 Zehen Knoblauch oder 1 EL Bio Knoblauchpulver
- 2 TL Bio Galgantpulver (Hildegard von Bingen Gewürz) oder Pfeffer
- 1 geh. EL Nori Flocken (basisches, aromatisches Meeressgemüse)



Alles in ein Gefäß geben und pürieren, nach Gusto abschmecken.

Als Joghurt-Dressing: Sojajoghurt Natur zugeben (Fa. Provamel)

Hält gekühlt mind. 2-3 Wochen. Vor Verwendung immer gut umrühren!

### Gebratene Tempeh-Streifen auf Vital-Salat mit Vital-Mayo

- Allgäuer Bio-Tempeh in Streifen oder Dreiecke schneiden (Soja- / Lupinentempeh)
- Mit rotem Bio-Palmfett hellbraun anbraten
- Ablöschen mit Teriyaki-Sauce, schwenken und ein paar Sekunden glasieren

Den warmen, gebratenen Tempeh auf den marinierten Salat geben.

Als Topping auf den Tempeh: Etwas „Vegane Delikatess-Mayonnaise“ (siehe Rezept)

**Info:** Tempeh ist ein hervorragender Fleischersatz, enthält hochwertiges Eiweiß, ist sehr leicht verdaulich und gut bekömmlich.

**Alternative:** Gebratene Austernpilze, Kräuterseitlinge oder Shiitakepilze