

Grill Gemüse-Tempeh-Steaks

20–30 Min

Zutaten 2 Portionen

= Kotányi Produkte

Für das Steak

400 g	Tempeh
1 EL	Flohsamenschalen
80 ml	Wasser
2 EL	Olivenöl
1 EL	Liquid Smoke
1 EL	Buchweizenmehl
2 EL	Frische Petersilie, gehackt
1 EL	Grill Gemüse
1 EL	Meersalz jodiert grob

Für die Kruste

100 g	Kürbiskerne
50 g	Sesam
1 TL	Meersalz jodiert grob

Zubereitung

1. Alle Zutaten für die Kruste kurz und grob in der Küchenmaschine mixen und in eine flache Schüssel geben. Die Flohsamenschalen mit dem Wasser vermischen und kurz andicken lassen.
2. Dann alle Zutaten für das Steak ebenfalls zu einer teigartigen Masse vermischen. Den Teig zu zwei steakartigen Patties formen und von beiden Seiten mit der Kürbiskern-Sesam-Mischung bestreuen und diese etwas andrücken.
3. Dann in Folie wickeln und für mindestens vier Stunden oder über Nacht im Kühlschrank aufbewahren. Kurz vor dem Grillen die Steaks mit Öl bestreichen und von jeder Seite fünf Minuten grillen.
4. Mit etwas frischen Kräutern, Limette oder der liebsten Grillsauce servieren und genießen.