Texasi grillezett tempeh-steak

20—30 Perc

Elkészítés

1. Aprítógéppel daráljuk gyorsan össze a magos kéreg hozzávalóit, majd tegyük egy lapos tálba. Keverjük össze az útifűmaghéjat a vízzel, és várjuk meg, amíg besűrűsödik.
2. Ezután dolgozzuk össze a steak összes hozzávalóját. Formázzunk a masszából két steakszerű pogácsát, és szórjuk meg mindkét oldalát a tökmagos-szezámmagos keverékkel. Kissé lapogassuk el a pogácsákat.
3. Csomagoljuk a steaket fóliába, és tegyük hűtőszekrénybe legalább 4 órára vagy akár egész éjszakára. Sütés előtt kenjük meg a steaket olajjal, és grillezzük mindkét oldalát 5 percig.
4. Tálaljuk friss fűszernövényekkel, zöldcitrommal vagy a kedvenc grillszószunkkal.

Összetevők 2 fő részére

= Kotányi Produkte

400 g	Tempeh
1 ek.	Útifűmaghéj
80 ml	Víz
2 ek.	Olívaolaj
1 ek.	Folyékony füst
1 ek.	Hajdinaliszt
2 ek.	Friss petrezselyem aprítva
1 ek.	Flekken fűszersó
1 ek.	Tengeri só, durva szemű

A magos kéreghez:

100 g	Tökmag
50 g	Szezámmag
1 tk.	Tengeri só, durva szemű