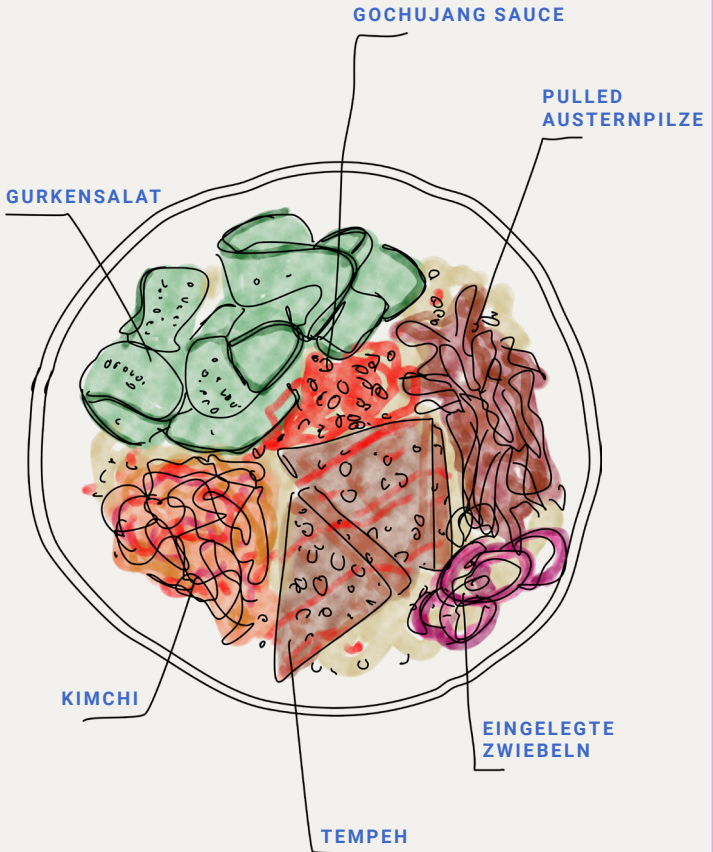


# Bella Bacteria Bowl

FÜR 4 PERSONEN



# ASIATISCHER GURKENSALAT MIT SESAM

## ZUTATEN

|        |                   |
|--------|-------------------|
| 2      | Gurken            |
| 1/2 TL | Salz              |
| 2 EL   | Sesam             |
| 1/2 TL | Chiliflocken      |
| 1/2 TL | schwarzer Pfeffer |
| 2 EL   | Sojasauce         |
| 2 EL   | Aceto Balsamico   |
| 2 TL   | Sesamöl           |

## GURKEN VORBEREITEN

Die Gurken mit einer Gabel einkratzen, dann auf ein Schneidebrett legen und mit der Faust flach drücken. Die Gurke ausquetschen und gewonnene Gurkenwasser auffangen.

Die Gurken mit einem Schäler in feine Streifen schneiden, mit dem Salz mischen und über einem Sieb für 10 Minuten abtropfen lassen.

## GURKEN-SESAM DRESSING

Sesam, Chiliflocken, und schwarzer Pfeffer in einem Mörser leicht zerstoßen und dann in einer Pfanne bei mittlerer Hitze für 5 Minuten duftend anrösten.

Restliches Wasser der Gurken von Hand ausdrücken, in eine Schüssel geben, und mit Sojasauce, Aceto Balsamico, und Sesamöl mischen.

Dressing und Sesammischung über Gurken verteilen und servieren!

## GOCHUJANG SAUCE

### ZUTATEN

|      |                |
|------|----------------|
| 6 EL | Gochujang      |
| 4 EL | Ahornsirup     |
| 1 EL | Reisessig      |
| 1 EL | Sesamöl        |
| 3    | Knoblauchzehen |

### SAUCE ZUBEREITEN

Knoblauch reiben und alle Zutaten in einem Topf vermischen, zum kochen bringen und für 1-2 Minuten köcheln.

## TEMPEH

### ZUTATEN

|      |            |
|------|------------|
| 200g | Tempeh     |
| 6 EL | Sojasauce  |
| 1 EL | Reisessig  |
| 4 EL | Ahornsirup |
| 3 EL | Öl         |
| 1 EL | Siracha    |

### TEMPEH DÄMPFEN

Tempeh in Scheiben und dann in Dreiecke schneiden. In einem Dämpfer oder Dämptopf das zugeschnittene Tempeh für 10 Minuten vorgaren. Marinade aufnehmen kann.

### TEMPEH EINLEGEN

Alle weiteren Zutaten für die Marinade zusammenschichten und Tempeh für 30 Minuten einlegen. Zwischendurch wenden.

### TEMPEH ANBRATEN

Den eingelegten Tempeh in einer Pfanne mit ausreichend Öl goldbraun anbraten und zwischendurch etwas von der Marinade hinzufügen.

## PULLED AUSTERNPILZE

### AUSTERNPILZE

|        |                       |
|--------|-----------------------|
| 700 g  | <i>Austernpilze</i>   |
| 2      | <i>Knoblauchzehen</i> |
| 3 EL   | <i>Sojasauce</i>      |
| 1,5 EL | <i>Ahornsirup</i>     |
| 105 ml | <i>Olivenöl</i>       |
| 1 TL   | <i>Kreuzkümmel</i>    |
| 1-2    | <i>Chilis</i>         |
| 0,5 TL | <i>Piment</i>         |

### PULLED AUSTERNPILZE

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Pilze in einer großen Schüssel mit Knoblauch, Sojasauce, Ahornsirup, 75 ml Öl und 0,5 TL Salz mischen. Kreuzkümmel und Piment in einem Mörser zu Pulver verarbeiten und zu den Pilzen geben.

Die Pilze auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech (oder 2 - sie sollten großzügig verteilt sein) und 20 Minuten rösten, dann durchrühren und weitere 8 Minuten lang rösten, bis sie knusprig gebräunt sind.

## EINGELEGTE ZWIEBELN

### ZWIEBELN

|        |                      |
|--------|----------------------|
| 3      | <i>rote Zwiebel</i>  |
| 30     | <i>Pimentkörner</i>  |
| 180 ml | <i>Weißweinessig</i> |
| 3 TL   | <i>Zucker</i>        |
| 1,5 TL | <i>Salz</i>          |

### EINGELEGTE ZWIEBELN

Weißweinessig mit Zucker, Pimentkörnern und Salz kurz einkochen. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und mit dem Sud in einer Schüssel vermengen. Für 20-30 Minuten ziehen lassen.