

Gegrillte Melone und Gurke mit Linsen und Tempeh

Zutaten (für 4 Personen):

- 250 g Rote Linsen
- 300 ml Gemüsebrühe
- 20 ml Johannisbeer-Essig
- 2 TL körniger Senf
- 150 ml Rapsöl
- frische Kräuter
- Salz
- Pfeffer
- 1 kleine Melone
- 2 Gurken
- 300 g Tempeh
- 2 Zwiebeln

Linsen in ein Sieb geben, mit klarem Wasser abspülen. Mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben und gar kochen. Zum Auskühlen zur Seite stellen.

Für das Dressing die Kräuter (z. B. Estragon, Petersilie, Schnittlauch) klein schneiden. Essig, Senf, Rapsöl sowie Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und alles gut miteinander verrühren. Gurken schälen, halbieren und die Kerngehäuse entfernen. Anschließend in größere Stücke schneiden. Melone schälen und in Scheiben, Tempeh in Streifen schneiden. Zwiebel mit Schale halbieren.

Zwiebelhälften, Gurken-, Melonen- und Tempeh-Stücke auf einen Grill mit Deckel legen und von beiden Seiten angrillen, bis leicht braune Streifen zu sehen sind. In den Außenbereich des Grills legen (dort ist es nicht so heiß), den Deckel schließen und alles durchgaren.

Zum Schluss die gegrillten Melonenscheiben, Gurkenstücke und Zwiebeln in mundgerechte Stücke schneiden und mit den vorgekochten Linsen zum Dressing geben. Gut vermischen und mit dem gegrillten Tempeh servieren.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 18.06.2024

Koch/Köchin: Thomas Sampl

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen