



# Spargel-Salat mit Himbeeren & gebratenem Tempeh

---

## Zutaten für 2 Portionen

### Für Tempeh & Marinade

- 200 g Tempeh
- 1 EL [Miso-Paste](#)\* (\*Amazon Affiliate-Link)
- 2 EL Sojasoße
- 1 TL Chiliflocken | oder frische Chiliröllchen
- Saft von 1 Orange
- Ca. 25 g frischer Ingwer
- 1-2 EL Agavendicksaft

### Für Salat & Dressing

- 500 g grüner Spargel | ein Bund
- 125 g Himbeeren
- 50 g Asia-Salate oder Rucolasalat
- 1 Orange
- 8 EL Olivenöl
- 2-3 EL Zitrone
- Saft von 1 Orange
- 1-2 TL Agavendicksaft | zum Abschmecken, wer es etwas süßer mag
- Salz
- Chiliflocken
- 1-2 EL Sesam hell geröstet
- 1 EL Sesam schwarz

---

## Zubereitung (30 Minuten Zeit zum marinieren + 15-20 Minuten Zubereitungszeit)

Generell finde ich, dass Tempeh gar nicht besonders viel Eigengeschmack hat. Es schmeckt roh und ungewürzt nach Hefe, leicht nussig aber auch etwas muffig. Damit die fermentierten Sojabohnen lecker werden, marinieren sie stets kräftig und lange. Ich empfehle Tempeh über Nacht, mindestens aber 5-6 Stunden zu marinieren, damit es einen tollen, angenehmen Geschmack hat. Dann wird es einfach grandios.

1. Aus 2 EL Sojasoße, 1 EL Miso-Paste, dem Saft einer frisch gepressten Orange und Chiliflocken oder mit frischem Chili eine Marinade anrühren. Ingwer schälen und aufreiben. Saft und Fruchtfleisch ebenfalls in die Marinade einrühren.
2. Tempeh in Scheiben schneiden und in der Marinade ziehen lassen.
3. Wenn das Tempeh genug Zeit hatte, Geschmack in sich aufzunehmen, kann man mit der eigentlichen Zubereitung des Salates beginnen. Dafür den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (oder 180 Grad Umluft) vorheizen und ein Blech mit Backpapier bereit stellen. Ein Bund Spargel gut waschen und die holzigen Enden abschneiden. Dann den Spargel mit einem Sparschäler in ganz feine Streifen schneiden.
4. Anschließend aus 3 EL Olivenöl und 1-2 TL Salz eine Marinade anrühren. Die Spargelstreifen und -köpfe marinieren. Den marinierten Spargel auf das mit Backpapier belegte Blech ausbreiten und für ca. 10 Minuten in den heißen Ofen zum Garen geben.
5. In der Zwischenzeit die Asia-Salate oder wahlweise Rucola verlesen, gut waschen und trocken schütteln. Himbeeren verlesen und waschen. Saft von 1 Orange, 2-3 EL Zitrone, 5 EL Olivenöl und 5-6 Himbeeren in einen Pürierbecher geben. Alle Zutaten mit einem Schneidstab zu einem sämigen Dressing pürieren und bereit stellen. Wer mag, schmeckt das Dressing noch mit 1-2 TL Agavendicksaft ab. Das Dressing bekommt durch die Himbeeren eine attraktive orange-rötliche Farbe. Spargel anschließend aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.
6. In einer Pfanne 2 EL Pflanzenöl erhitzen. Tempeh-Stücke aus der Marinade nehmen, kurz abtropfen lassen und im heißen Fett ca. 3-4 Minuten knusprig braun anbraten. Zum Schluss mit 1-2 EL Agavendicksaft karamellisieren lassen. Tempeh mit etwas hellem gerösteten Sesam bestreuen und bereit stellen.
7. Dann den Spargel in eine Schüssel geben und mit einem Teil des Dressings mariniert. Spargel auf Tellern anrichten. Asiasalate oder Rucola um den Spargelsalat drappieren, mit diesem leicht mischen und ebenfalls mit Dressing beträufeln. Tempeh-Stücke auf den Salat geben und Himbeeren nach Belieben darüber streuen. Salat mit hellem und schwarzem Sesam garniert servieren. Restliches Dressing dazu reichen.

