



www.CAISEACKER.de

Caeser Salat (Vegan)

Rezepte vom LAISEACKER



Zutatenliste (für 2 Personen):

1 Salat der Woche, 1 Stängelchen vom Staudensellerie, 3 Austernpilze, 80 g Tempeh, 1 kleine Knoblauchzehe, 1 handvoll Cashewnüsse, 2 EL weißer Balsamico, 1 Spritzer Agavendicksaft, 1 bisschen Frühlingszwiebel oder Zwiebel, 50 ml Wasser, 1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Cashewnüsse für mindestens 1 Stunde einweichen. Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke rupfen. Den Salat gut abtropfen. Den Sellerie waschen und ein Stängel davon lösen. Die Blätter des Stängels ebenfalls lösen. Die Sellerieblätter zum Salat geben. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Die Austernpilze halbieren und in der Pfanne von beiden Seiten kross anrösten.
2. Den Tempeh in dünne Streifen schneiden und dann würfeln. Die Tempehwürfel zu den Austernpilzen in die Pfanne geben und ebenfalls mitbraten. Die Cashewnüsse gut abspülen. Dann in einem Mixer die Cashews, den Sellerie-Stängel, geschälte Knoblauchzehe, Essig, Agavendicksaft, Wasser und Pfeffer in einem Mixer zu einem Dressing mixen. So lange mixen, bis die Konsistenz cremig ist und keine Stückchen mehr vorhanden sind.
3. Anschließend eine kleine Frühlingszwiebel oder Zwiebel in feine Ringe oder Würfel schneiden. Den Salat mit den Sellerieblättern anrichten. Die Austernpilze und den Tempeh darauf geben. Zusammen mit dem Dressing und den Frühlingszwiebeln garnieren.

Viele weitere tolle
Rezeptideen finden Sie auf
www.laiseacker.de

Guten Appetit

