

Aftensmørrebrød med soltempeh, blomkål, kapers og estragoncreme

Som hovedret til ca. fire personer

Ingredienser

- 300 g tempeh af hestebønner
 - 1 blomkålshoved
 - ½ rødløg (50 g)
 - 60 g kapersknopper i lage
 - 100 g solsikkekerner
 - 200 ml yoghurt, 15 %
 - 60 g smør
 - 4 spsk. olivenolie
 - 4 spsk. tangsauce
 - 2 spsk. hvedemel
 - 2 tsk. tørret estragon
 - 1 tsk. æbleeddike
 - ½ tsk. gurkemeje
 - 4 store skiver godt brød
 - Salt og friskkværnet sort peber
-

Fremgangsmåde

1. Start med at lave estragoncremen ved at piske yoghurt, 2 tsk. tørret estragon, 1 tsk. æbleeddike og 2 spsk. tangsauce sammen i en skål. Stil på køl indtil servering.
2. Blend solsikkekernerne i en blender eller minihakker, til de er på størrelse med sesamfrø, og hæld dem i en stor skål. Hak tempehen groft, og blend den til smulder. Hak det halve rødløg meget fint og ælt det sammen med solsikkekerner og tempeh, 2 spsk. hvedemel, 2 spsk. vand, ½ tsk. gurkemeje, ½ tsk. fint salt og ½ tsk. sort peber. Stil blandingen til side.
3. Bræk blomkålen i mundrette buketter. Hæld lagen fra kapersknopperne. Opvarm en stegepande med 40 g smør på middelhøj varme. Steg blomkålen, til buketterne er gyldne og har nogle brændte områder, cirka 10 minutter. Tilsæt kapers og yderligere 20 g smør, og steg videre i et par minutter, til kapersene har åbnet sig og fået lidt farve. Rør nu 2 spsk. tangsauce i blandingen, og sluk for blusset, men lad panden blive på varmen.
4. Opvarm en anden stegepande med 4 spsk. olivenolie på middelhøj varme. Tag ca. 2 spsk. af tempehmassen ad gangen, og form til 1½ cm tykke deller i håndfladerne. Læg på panden efterhånden, som de formes, og steg dem gyldne på begge sider. Hæld mere olie på, hvis panden tørrer ud undervejs. Læg de færdigstegte tempehsole på en tallerken beklædt med køkkenrulle. Der bliver ca. 12 styk.
5. Server ved at smøre brødet med estragoncreme, lægge to-tre tempehsole på hver brødske og toppe med blomkålsblandingen samt mere creme.