



## Wassermelonen-Kaltschale mit veganem Feta

### Zutaten für 2 Portionen

Für den veganen Feta (2 Tage vor Gebrauch zubereiten!)

- 200 g Tofu Natur - in 1-cm-Würfel schneiden
- 50 ml Olivenöl, kaltgepresst
- 3 g Milchsäurebakterien (Apotheke, Reformhaus)
- 3 EL fein gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Thymian und Oregano)
- 10 g Kristallsalz

### Für die Wassermelonen-Kaltschale

- 350 g Wassermelone (netto) - schälen, grob würfeln
- 300 g Tomaten - waschen, grob würfeln
- 1 g Knoblauch (optional) - schälen, fein würfeln
- ¼ milde rote Chili - entkernen, in feine Ringe schneiden

#### Weitere Zutaten und Gewürze

- 4 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 TL Mandelmus, weiss
- 5 g Basilikum - fein schneiden
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 1 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca. 16 Stunden

Für die Fermentation den Tofu in ein verschliessbares Gefäss geben und knapp mit Wasser bedecken. Dann das Salz und die Milchsäurebakterien dazugeben und vermengen. Das Gefäss verschliessen und ca. 8 Std. (über Nacht) in der Küche stehen lassen.

Am nächsten Morgen den Tofu über einem Sieb abgiessen und trockentupfen. Dann zurück in das Gefäss geben, mit Olivenöl bedecken, die Kräuter dazugeben und gut vermengen. Das Gefäss anschliessend in den Kühlschrank stellen und nochmals 8 Std. ziehen lassen.

Für die Kaltschale die Wassermelone in einen Standmixer geben und zusammen mit den Tomaten, dem Knoblauch, Chili, Zitronensaft, Tamari und Mandelmus fein pürieren; dabei das Olivenöl langsam dazuträufeln. Dann mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und 15 Min. in den Kühlschrank stellen.

Die Wassermelonen-Kaltschale auf zwei Suppenschalen verteilen, die Feta-Würfel darauf anrichten und mit Basilikum bestreut geniessen.

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 440 kcal
- Kohlenhydrate: 21 g
- Eiweiss: 19 g
- Fett: 31 g