



„VEGANER“ HERINGSSALAT

Zutaten für 4 Portionen

- 5 mittelgroße festkochende Kartoffeln
- 3 mittelgroße Rote Beete
- 2 säuerliche Äpfel (z.B. Cox Orange)
- 2 kleinere gelbe Zwiebeln
- 200 g Essiggurken
- 1 Päckchen Räuchertofu
- 1 Päckchen Soja-Cuisine
- 2 EL Senf
- 2 EL Apfelessig
- Olivenöl
- 1 – 2 EL Shoyu oder Tamari
- Salz, Pfeffer
- Kapern nach Geschmack
- Hijiki-Algen – wer doch etwas Fischgeschmack haben möchte und diese kräftige Alge verträgt (Schilddrüse!)
- Gehackte Petersilie

Zubereitung

Kartoffeln und die Rote Beete kochen – ich mache das im Garsack*, da sie dort eine bessere Konsistenz behalten – und noch warm pellen, dann abkühlen lassen und in mundgerechte Würfel schneiden. Äpfel schälen und ebenfalls mit Würfel schneiden – schon mal mit den Kartoffel- und Beetewürfeln mischen und alles mit dem Essig beträufeln, damit die Äpfel nicht braun werden. Gurken in Scheiben schneiden und ebenfalls zufügen. Zwiebel fein würfeln in Olivenöl schön goldgelb rösten – das kann bis zu 15 Minuten bei schwacher Hitze dauern – dann kurz abkühlen lassen und etwas zu den anderen Zutaten geben. Räuchertofu würfeln – was auch sonst ;-)- und ebenfalls in Olivenöl knusprig rösten; wenn der Räuchertofu rundherum schön gebräunt ist, mit Shoyu (oder eben Tamari als weizenfreie Variante) ablöschen und ein „backen“ lassen – abkühlen und auch in die große – nun schon gut gefüllte Schüssel geben. Wer mag, fügt jetzt noch Kapern oder Algen hinzu und dann werden diese ganzen schönen Würfel mit Soja-Cuisine und Senf ordentlich vermischt und verrührt und vereint. ☺ Der Salat benötigt recht viel Salz, da sowohl die Kartoffeln wie auch die Rote Beete dieses „aufsaugen“ – mit Soja-Cuisine und Senf kann man nach Geschmack spielen – Hauptsache es entsteht so eine schöne sämige Konsistenz – mit gehackter Petersilie bestreuen und zimmerwarm genießen! ... sooooo lecker! ☺

Guten Appetit wünschen Nana und Elina

... um es gleich voraus zu schicken und keine falschen Erwartungen zu wecken – DIESE „vegane“ Variante des Heringssalats hat mit dem altbekannten Klassiker vielleicht Farbe und Konsistenz gemein – und die „Bezeichnung“ und sonst nix ... wie soll denn das auch gehen? „Veganer Hering“? ☺ Doch nach den (eventuell) tier-eiweißreichen Feiertagen steht vielleicht dem ein oder anderen der (Geschmacks) Sinn nach etwas leichterem Essen, das dennoch schön sättigt und einfach zu lecker ist! ... und da fiel mir dieser herrliche Wintersalat wieder ein, der am nächsten Tag sogar noch besser schmeckt ... ☺

NANA-HINWEIS:

Bei Heringsschmaus denken wir natürlich auch an Fastenzeit, richtig? Und bei Fastenzeit denke ich an sehr enthaltsame Tage mit wenig bis nichts ☺ zum Futtern. Dafür viel trinken und viel Bewegung und Leberwickel und Fußbad und früh schlafen gehen! Das wäre es doch mal, oder? Ein Tag für uns!

* Näheres zum Garsack in Kürze unter www.natuerlich-elina.de

