

Veganer Lauch-Salat mit Genießerscheiben und Ananas auf Bauernbrot









Zutaten

für 4 Portionen

Lauch	1 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Ananas Stücke aus der Dose	150 g
Vegane Genießerscheiben	8 Scheiben
Zitronen	1 St.
Sojaghurt	4 EL
Veganer Frischaufstrich Natur	i, 4 EL
Zucker	
Salz	
Pfeffer, schwarz gemah	len
Bauernmildes Brot 8	Scheiben

Zubereitung



großer Topf mit Deckel, Sieb, Schneebesen

- 1. Lauch längs halbieren, in Ringe schneiden und in einem Sieb waschen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Ananas in ein Sieb abgießen, ca. 2 EL Ananaswasser auffangen. Vegane Genießerscheiben in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
- 2. In einem Topf 1 I Wasser auf hoher Stufe zum Kochen bringen, Lauch und Frühlingzwiebeln zugeben, ca. 3 Min. garen und in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
- 3. In einer Schüssel Sojaghurt, veganen Streichgenuss Natur, Ananaswasser und Zitronensaft mit einem Schneebesen vermengen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Lauch, Frühlingszwiebeln, Ananas und Genießerscheiben zugeben und unterheben.
- 4. Lauch-Salat auf Brotscheiben verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Perfekt fürs Sonntagsfrühstück oder als Topping für Bowls oder bunte Salate.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	459 kcal
Kohlenhydrate	89 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	7 g