



Veganer roter-Heringssalat mit Räuchertofu und Pellkartoffeln

Zeit gesamt
🕒 2h 25min

Zubereitungszeit
👉 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Auberginen	1 St.
Salz	2.5 EL
Apfelessig	3 EL
Nori-Blätter	1 St.
Wasser	750 ml
Dill, frisch	10 g
Äpfel, rot	1 St.
Schalotten	1 St.
Cornichons	100 g
Räuchertofu	175 g
Rote Bete, vorgegart	150 g
Sojaghurt	200 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Kartoffeln, festkochend	1.2 kg

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf, Sieb

1. Schale der Auberginen mit einem Sparschäler entfernen. Anschließend die Auberginen in mundgerechte Stücke schneiden. In einem Topf Wasser mit 2 EL Salz und Essig verrühren, das Noriblatt und die Auberginen Stücke hineingeben, aufkochen und ca. 5 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen bis die Aubergine weich ist.
2. Währenddessen die Dillspitzen waschen und zupfen. Dillspitzen grob hacken und etwas für das Garnieren zur Seite legen. Apfel waschen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte schälen. Schalotte und Cornichons fein würfeln. Räuchertofu und rote Bete in Würfel schneiden. Alles in eine große Schüssel geben und mit Sojaghurt vermengen.
3. Aubergine abtropfen, mit in die Schüssel geben und gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Gurkensud abschmecken. Auberginen-Heringssalat für mindestens zwei Stunden, besser über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.
4. Die Kartoffeln in Salzwasser bissfest garen, pellen und mit Auberginen-Heringssalat mit Dillspitzen garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Der Auberginen-Heringssalat schmeckt auch gut auf Brot.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	377 kcal
Kohlenhydrate	64 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	5 g