

Bio- "Matjessalat" mal anders (vegan)



Rezept by BIOSpitzenkoch
Tino Schmidt

Zutaten für ca. 4 Personen

Zubereitung: ca. 20 min

- 2 Stk. kleine Rote Bete (ca. 250 g)
- 0,8 kg Kartoffeln (festkochend)
- 1 Stk Apfel (z.B. Jonagored)
- 1 Stk mittlere Zwiebel
- ¼ Glas Gewürzgurken
- 2 TL Senf (mittelscharf)
- 100 g Tofu
- 2 EL Rapskernöl (mild)
- 8 g Meeresspaghetti (Algen) (ergibt ca. 70 g gequollen)
- 1 Pack Sojasahne
- Gurkensud, Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1. Rote Bete und Kartoffeln (getrennt) kochen, schälen und würfeln.

2. Bio-Meeresspaghetti unter fließendem Wasser abspülen, für ca. 5 Min in kaltem Wasser einweichen und anschließend leicht ausdrücken und grob schneiden (Einweichwasser nicht verwenden).

3. Zwiebel schälen, Apfel entkernen. Danach Zwiebel, Apfel sowie Gewürzgurken und Tofu fein würfeln.

4. Sojasahne, Senf, Öl und etwas Gurkensud vermischen und alle Zutaten vermengen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Der Salat lässt sich gut vorbereiten und hält sich (kühl) mehrere Tage. Vor dem Verzehr einfach nochmal umrühren und mit Sojasahne und Gurkensud sowie etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Statement:

Der Salat begeistert nicht nur Veganer, sondern schmeckt verblüffend ähnlich wie echter Matjessalat. Mit solchen Gerichten vereinfache ich mir auch gerne mal das kochen, denn ich erreiche damit fast alle.