

Veringsalat | veganer „Heringsalat“

Ein Rezept von *thevegan.wolf*



Zutaten:

- 1 Glas JACKY F. Junge Bio-Jackfruit
- 1 Aubergine
- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- 250 g Sojaquark
- 3 EL geschnittene Essiggurken
- 3 EL Essiggurken-Wasser
- 2 EL Apfelessig
- 3 Blätter Nori-Algen
- Kräutersalz
- Pfeffer
- Rauchsalz

Und so geht's:

1. Die Jackfruit aus dem Glas in ein Sieb geben und gründlich unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. Die Aubergine schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Anschließend abgießen.
3. Den Apfel und die Zwiebel ebenfalls in Würfel schneiden.
4. Alles in eine große Schüssel geben. Quark, Essiggurken, deren Wasser und Apfelessig hinzugeben und alles miteinander verrühren.
5. Mit Kräutersalz, Pfeffer und Rauchsalz würzen.
6. Die Nori-Blätter in größere Stücke reißen, zu dem Veringsalat geben und unterheben.
7. Wichtig: Über Nacht abgedeckt und gekühlt ziehen lassen.
8. Vor dem Servieren die Nori-Blätter wieder aus dem Salat herausholen.

Tipp: Besonders lecker schmeckt der Veringsalat zu frischen Pellkartoffeln.