

ROTE-BETE-APFEL-SALAT



Nach einem Rezept von Cornelia Schinharl in
"Vegan Basics"

400g Rote Bete
2 säuerliche Äpfel
1 EL Zitronensaft
1 Bund Schnittlauch
1 Frühlingszwiebel
2 Gewürzgurken
200g Räuchertofu
4 EL Gemüsebrühe
1 EL Apfelessig
1 TL scharfer Senf
50g vegane Mayonnaise
Salz, Pfeffer
Gemahlener Kümmel (nach Belieben)

Die Rote Bete gründlich waschen, klein schneiden und 10-15 Minuten garen (nach Geschmack weich oder bissfest).

Äpfel vierteln, entkernen, würfeln und mit dem Zitronensaft mischen. Schnittlauch, Frühlingszwiebel, Gewürzgurken und Räuchertofu klein schneiden.

Für das Dressing die Gemüsebrühe mit dem Essig, dem Senf und der Mayonnaise verrühren und mit Salz, Pfeffer und eventuell Kümmel würzen.

Die Zutaten gründlich mit dem Dressing mischen. Den Salat abschmecken.

Gut zu wissen:

Tipp: Rote Bete kann auch mit Schale oder roh gegessen werden.

