

# Veganer Heringssalat

Zutaten für 4 Portionen

Zeit: ca. 30 - 45 Min.

- ca. 400g - 450g Aubergine
- 1 rote Zwiebel
- 1 säuerlicher Apfel
- 5 - 7 Gewürzgurken
- 3 - 4 EL Gewürzgurkensud
- 500g Sojajoghurt ungesüßt
- paar Spritzer Zitrone
- 1 TL Senf
- 1-2 TL Dill
- Salz und Pfeffer
- Optional: 2 TL Fischgewürz



## Zubereitung

1. Auberginen in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben von beiden Seiten salzen und mind. 10 Minuten stehen lassen. (Die Bitterstoffe werden dadurch entzogen)
2. Währenddessen Apfel, Gurken und Zwiebeln in kleine mundgerechte Stücke schneiden und unter den Sojajoghurt heben. Mit Senf, ein paar Spritzern Zitrone, Salz, Pfeffer, Dill und Gurkenwasser abschmecken.
3. Das ausgetretene Wasser von den Auberginen abtupfen. (Wenn vorhanden: mit dem Fischgewürz bestreuen.) Anschließend mit Öl in einer Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten. Mit etwas Gurkenwasser ablöschen und z.B. auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Die erkalteten Auberginenstücke vorsichtig unter die Sojajoghurtmasse unterheben.
4. Für mind. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Dazu passen Kartoffeln oder Bartkartoffeln.

Bon appétit!

