

# Veganer Hering-Salat



## *zutaten*

- 500 g rote Rüben gekocht
- 1 mittelgroßer Apfel
- 1 Zwiebel
- 50 g Stangensellerie
- 2-3 Essiggurken
- 125 g Räuchertofu, 1/2 Dose Kichererbsen
- 2 EL Essig und 2 EL Gurkenwasser
- 2-3 EL Öl z.B. Leinöl oder Kürbiskernöl
- 125 g Pflanzenjoghurt (Kokos, Soja,...)
- 1 TL Senf, Salz, Pfeffer, Petersilie
- 2 EL Granatapfelkerne, 2 EL Kürbiskerne

## *zubereitung*

Rote Rüben, Apfel, Zwiebel, Stangensellerie, Essiggurken klein würfelig schneiden, Mit Essig/Zitronensaft, Gurkenwasser, Öl, Pflanzenjoghurt, Kichererbsen, Senf, Salz, Pfeffer und frisch gehackter Petersilie vermengen und vor dem Essen gut durchziehen lassen. Den Räuchertofu in kleine Würfeln schneiden in 1 EL Öl scharf anbraten, sodass der Tofu sehr knusprig wird. Mit Tofuwürfeln, Granatapfelkernen und/oder Kürbiskerne bestreut servieren.

[www.goodiesforyou.at](http://www.goodiesforyou.at)

