

Rezept: Veganer Eiersalat

Zutaten für etwa 250 g

- 100 g Tofu, Natur
- 30 g Gewürzgurken
- 1 kleinere Frühlingszwiebel oder 1 kleine Schalotte oder eine andere Zwiebelsorte
- 50 g vegane Majonnaise
- 50 g Soja-Joghurt, Natur
- 1/2 TL Agavendicksaft oder 1/2 TL Rohrohrzucker
- 1 TL Schnittlauch, frisch oder getrocknet
- 1 TL Petersilie, frisch oder getrocknet
- 1 Prise Kala Namak Salz
- Salz
- Pfeffer

Nährwertangaben pro 100 g: 144 kcal | 4 g KH | 4 g E | 12 g F

Abkürzungen: g = Gramm | TL = Teelöffel | KH = Kohlenhydrate | F = Fett | E = Eiweiß | kcal = Kalorien

Zubereitung

1. Den Tofu abtropfen lassen und etwas ausdrücken. Mit einem Küchenmesser in sehr kleine Würfel (etwa 0.4 bis 0.6 cm) schneiden. Die Gewürzgurken ebenfalls abtropfen lassen und fein würfeln. Frühlingszwiebel, Petersilie und Schnittlauch säubern und fein hacken.

2. Die vegane Mayonnaise, Agavendicksaft und den Sojajoghurt in eine Schüssel geben und miteinander vermengen.

3. Frühlingszwiebel, Petersilie, Schnittlauch, Tofu- und Gurkenwürfel ebenfalls in die Schüssel geben und unterheben.

4. Den veganen Eiersalat mit Kala Namak, Pfeffer und Salz abschmecken.

Tipp

Wenn du keine Erfahrung mit Kala Namak hast, empfehlen wir dir, damit langsam und in sehr kleinen Mengen zu würzen. So findest du heraus, wie viel du für deinen gewünschten Eiergeschmack benötigst. Wir verwenden für unseren Eiersalat in der Regel eine größere Prise Kala Namak: Das ist jedoch Geschmackssache!



VEGAN & VEGGIE

Veganer Eiersalat

www.we-are-forever.com

Du hast etwas nachgemacht?



Zeig es uns auf Instagram
mit @kapaforever #waffood #wafvegan
#wafveggie #wafkochen #wafbacken