



VLEISCHSALAT

- EIN REZEPT AUS
“DIE VEGANE KOCHSCHULE“

Zutaten:

100 g	saftiger Räuchertofu (Taifun Klassik)
200 g	gute vegane Mayonnaise
100 g	Essiggurken, sehr fein gewürfelt
6 EL	Essiggurkenwasser
1/4 TL	Salz
1	gute Prise Pfeffer
2	Brezeln oder Semmeln

Zubereitung:

Den Tofu in dünne, feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Die feingewürfelte Essiggurken, das Salz und die Mayonnaise hinzufügen und gut verrühren. Dann das Essiggurkenwasser untermischen und alles mit Pfeffer würzen. Vor dem Servieren 1-2 Stunden kaltstellen, damit es durchziehen kann. Auf Semmeln (Brötchen) oder zusammen mit Brezeln servieren!





Tipps:

- Das Rezept für die wunderbare „Cashew-Mayonnaise“ findet ihr hier auf dem Kanal bzw. Blog.
- Der Fleischsalat hält sich gut 2-3 Tage im Kühlschrank!

Abwandlungen:

- Man kann auch noch etwas kleingeschnittene (vorgegarte) Rote Bete und frischen Dill unter den Salat mischen.
- Ein paar frittierte Röstzwiebeln (eine Anleitung findet ihr z.B. in der X-Mas Vegan Masterclass) schmecken auch wunderbar auf dem Fleischsalat-Brötchen! Gerne noch mit frischer Petersilie garnieren.
- Wer mag kann aus dem Fleischsalat auch einen Kartoffelsalat machen, einfach noch (festkochende) Kartoffeln dazugeben und z.B. feingeschnittene Radieschen und frischen Schnittlauch untermischen. Mit Salz & Pfeffer, Essig und nach Belieben süßen Senf abschmecken.

