



So schmeckt Brandenburg

Roter Heringssalat

Ein Rezept von Alex Flohr

Zutaten

2 mittelgroße Auberginen (600 g)
Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer
200 g ungesüßter Sojajoghurt
80 g vegane Mayonnaise
2 TL Meerrettich aus dem Glas
1 EL Apfelessig
1 EL Noriflocken
1 Apfel (eine säuerliche Sorte, z. B. Boskoop; ca. 125 g)
1 weiße Zwiebel
300 g vorgegarte Rote Bete
2 Gewürzgurken (ca. 60 g)
ein halber Bund Dill
2 TL Kapern aus dem Glas



Zubereitung

Aubergine schälen, in ½ cm dicke Scheiben schneiden und anschließend in 2 x 2 mm große Stücke schneiden.

In eine Schüssel mit ¼ TL Salz geben, gut durchmischen und für 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend vorsichtig mit den Händen das Wasser aus den Auberginenstiften drücken und in Sonnenblumenöl für ca. 5 Minuten weich braten.

In einer Schüssel Sojajoghurt, Mayonnaise, Meerrettich, Apfelessig sowie Noriflocken und je eine große Prise Salz und Pfeffer miteinander verrühren.

Apfel vierteln und entkernen. Apfel, Zwiebel, Rote Beete und Gewürzgurken in feine Würfel schneiden. Dillfäden abzupfen und fein hacken. Mit Kapern und den restlichen Obst-/ Gemüsewürfeln unter die Joghurtsoße heben.

Aubergine ebenfalls unterheben und abgedeckt im Kühlschrank für mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.