

LupinenFILET veganer Heringssalat

ZUTATEN für 4 Personen

500g eingeschweißte Rote Beete
1 gr. Zwiebel
1 Pack. **LupinenFILET oder SCHNITZEL**
200g Gewürzgurken
4 EL Gurkenwasser
1 gr. Säuerlicher Apfel
3-4 Noriblätter in Vierecke zerschnitten/-
rissen
400g veganer Naturjoghurt ohne Zucker
2 EL Essig/Zitronensaft
2 Prisen Kalanamak Salz (optional)
Dill
Salz & Pfeffer
Wallnüsse, Petersilie (optional)

ZUBEREITUNG

LupinenFILET oder SCHNITZEL in der Pfanne mit Öl anbraten. Abkühlen lassen. Währenddessen Rote Beete, Apfel, Zwiebel und Gewürzgurken nach Belieben groß oder klein würfeln. Noriblätter mit einer Scheere in Vierecke schneiden oder mit den Fingern zerreißen und in 2-3EL kaltem Wasser kurz einweichen (dann entziehen sie dem Dressing nicht die ganze Flüssigkeit). Für das Dressing Joghurt, Gurkenwasser, Essig, Salz, Pfeffer, Kalanamak und Dill verrühren. Alles zusammengeben. Sofort servieren, weil man es nicht mehr aushält oder ein paar Stunden bis 1 Tag im Kühlen ziehen lassen. Bei Zimmertemperatur genießen.

TIPP: Dazu schmecken entweder (schwedischer Art) Knäckebrötchen oder fisch gekochte Kartoffeln sehr gut.

