



Xenia kocht

Eingelegte Sahne Auberginen-Heringe 4 Personen

In unserem Dorf kam einmal die Woche ein Fischhändler mit einem Verkaufswagen. Dort kaufte meine Oma frische Heringsfilets und legte diese zu Hause selbst in einer Sahne Marinade ein. Dazu kleine Pellkartoffelchen. Das gab es gerne mal Freitags, das ja in katholischen Haushalten Freitags kein Fleisch gegessen wird.

Ich habe das geliebt. Diese Sahne-Marinade mit den Kartoffeln aufzutunken – herrlich.

Ich war also begeistert, dass fast eines der ersten veganen Visch-Gerichte, über die ich gestolpert bin, ein Sahne-Herings-Rezept war. Ich hab's nachgekocht und für sehr gut befunden. Und nun nur die Marinade noch etwas mehr an die meiner Oma angepasst.

Aber das Grundrezept – Ehre, wem Ehre gebührt – geht auf den wundervollen Koch Jerome Eckmeier zurück. Ich lege allen, die gerne auch mal Kochbücher kaufen seine praktischen und gut funktionierenden Bücher ans Herz. Und wer lieber zuguckt und was dabei lernt: Jerome macht lustige Videos zusammen mit seiner Frau (und die Kinder laufen auch durchs Bild). Einfach mal seinen YouTube Channel anklicken.

Das ist eines der wenigen Visch Rezepte, das ohne Algen und ohne Tofu auskommt. Also wer Algen und Tofu nicht mag – hier ist das perfekte Rezept. :-)

Zutaten

- 2 große Auberginen
- 1 Glas Cornichons
- 1 kleiner saurer Apfel
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Dill
- 1 Bund Schnittlauch
- 5 EL Gurkenwasser und alle Senfkörner aus dem Gurkensud
- 1 EL Senf
- 100 g vegane Mayo
- 1 Pkt Sojasahne
- 100 g Sojajoghurt



Peinliches Fan-Foto von Jerome und mir. Hab mich so doll gefreut. ☺

1. Auberginen schälen und in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. In einem großen Topf mit Salzwasser etwa 5 Minuten garen. Sobald sie weich sind, abgießen und gut abtropfen lassen. Ggf. beschweren, damit das Kochwasser austritt.
2. Die Äpfel und die Zwiebel fein würfeln, die Cornichons in Scheiben schneiden, den Dill fein hacken und den Schnittlauch in feine Ringe schneiden.
3. Aus Sojasahne, Mayo, Joghurt, Senf und Gurkenwasser (samt Senfkörner) eine Marinade herstellen. Alles gehackten Zutaten hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die abgetropften Auberginen dazu geben und gut durchziehen lassen.

