



Xenia kocht

Rote-Bete-fast-wie-Herings-Salat 4-6 Personen

Der Heringsalat ist ein Klassiker und als Fertig-Produkt ja in den Kühlregalen vieler Supermärkte zu finden. Herrlich pink durch die Kombi aus Roter Bete und saurer Sahne.

Für mich ein absolutes „Ess ich wahnsinnig gerne“ Gericht. Weil ich Visch mag und Rote Bete.

Zwei Tips vorab:

Macht euch die Mühe alles recht fein zu würfeln. Das Ganze ist ja eigentlich so ein Salat, den man auf Butterbrote schmiert. Wenn die Brocken zu groß sind, schmiert sich das nicht gut. Außerdem lebt der Salat davon, dass man in jedem Bissen alle Geschmäcker drin hat. Was wiederum auch schwierig wird, wenn alles zu grob gewürfelt ist.

Zweitens: die Marinade macht den Salat. Im Rezept steht „abgetropfter Joghurt“ und das macht alles besser. Natürlich geht es auch mit frischem Joghurt – die Marinade ist dann aber dünnflüssiger. Das Abtropfen bewirkt, dass der Joghurt dicker wird – eher eben wie saure Sahne.

Zutaten

500 g Sojajoghurt über Nacht durch ein Mulltuch abgetropft (am besten über Nacht)
250 g gekochte Rote Bete
2 saure Äpfel
1 Gals Cornichons
200 g Räuchertofu
1 Bund Dill
2 Handvoll Wakame oder Meeressphagetti
Salz, Pfeffer



1. Rote Bete, die Äpfel, die Cornichons (Gurkenwasser aufbewahren!) und den Tofu fein würfeln. Dill fein hacken.
2. Algen kochen und fein hacken.
3. Alles zusammen mit dem abgetropften Joghurt vermischen. Mit Salz, Pfeffer und dem Gurkenwasser abschmecken.

