

Meeressalat



Zutaten

Für 2 Personen

- 1 kleine Aubergine
- Olivenöl
- 1 kl. Glas saure Gurken (+Sud)
- 1 säuerlichen Apfel
- 1 rote Zwiebel
- 1 kleine Rote Beete (gekocht + geschält)
- 1 TL Senf
- 200 g Sojajoghurt
- Salz, Pfeffer
- 1/2 Nori-Algen Blatt

Zubereitung

Der Backofen muss zu Beginn auf 180 Grad vorgeheizt werden. Danach die Aubergine in dünne Scheiben schneiden, salzen, leicht einölen und für 10 Minuten auf einem Blech weich dünsten.

Nach dem Abkühlen die Aubergine in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Danach die Gurken, den Apfel, die Zwiebel und die Rote Beete in kleine Würfel schneiden und zu der Aubergine geben. Jetzt Sojajoghurt und Senf vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nori-Alge klein hacken und kurz in etwas Gurkensud einweichen.

Am Ende alles zusammen mischen und eine Nacht abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.