

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Auberginen nach Heringssalat-Art

Zutaten für 3 Personen:

- 1 Aubergine
- 1 Apfel
- Ein paar Essiggurken
- 1 Bund Frühlingszwiebel
- 1 mittelgroße rote Beete
- 1 Becher (150 g) Schmand oder Creme fraiche
- 6 EL Balsamico Essig Bianco oder Rosso
- Kräutersalz
- Sonnenblumenkerne oder frische Sprossen zum Bestreuen

Zubereitung:

Die Aubergine in Stücke schneiden (ca. 1x1 cm) und in kochendem Salzwasser 4 Minuten blanchieren. Danach abtropfen lassen.

In einer Salatschüssel für das Dressing den Schmand im Balsamico und Kräutersalz verrühren.

Den Apfel in Würfel schneiden, die Essiggurken in Scheibchen, die Frühlingszwiebel in Ringe. Alles in das Dressing geben. Die rote Beete schälen, grob raspeln und ebenfalls zugeben. Zum Schluss die Auberginen-Stücke unterheben.

Mit Sonnenblumenkernen oder frischen Sprossen bestreuen. Sehr schön zum Anrichten ist auch reichlich Feldsalat.

TIPP:

Wie bei einem Heringssalat passt dazu

frisches, knuspriges Vollkornbrot, Pellkartoffeln oder Bratkartoffeln! 😊

