

Klimafreundlich Genießen: Pflanzliche Alternativen zu Fisch & Fleisch



Veganer Hering & Heringsstipp

Zutaten für 4 Portionen:

Für den veganen Hering:

- eine große Aubergine (ca. 500g)
- 500 ml Wasser
- 2 TL Meersalz oder normales Salz
- 2 EL Rohrohrzucker oder normalen Zucker
- 4 EL Essig
- 2 Blatt Nori (Meeresalge, im Bioladen erhältlich)

Für die Stippe:

- 500 g ungesüßter Sojajoghurt
- 1 EL Essig
- 1 EL fein gehackter Dill
- 1/2 Zwiebel
- 4 Cornichons
- 1 Apfel
- Pfeffer, Salz, Senf zum Abschmecken

Zubereitung:

- Die Aubergine mit einem Sparschäler schälen und dann längs in 1cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in 2cm breite Streifen schneiden, sehr lange Streifen halbieren.

- Wasser mit Salz, Zucker, Essig verrühren, Noriblatt und Auberginenstücken zum Kochen bringen. Zugedeckt auf kleiner Flamme 7 Minuten köcheln lassen. Den veganen Hering im Sud abkühlen lassen.

- Für die Stippe Zwiebel, Cornichons und Apfel fein hacken und mit den restlichen Zutaten in den Sojajoghurt rühren. Die Auberginenstreifen aus dem Sud nehmen, in Stücke schneiden, zugeben, mit Pfeffer, Salz und Senf abschmecken.

Schmeckt lecker auf Graubrot oder mit Pellkartoffeln.

Mehr Ideen: [www.klimatarier.com/de/Blog/show/055.Pflanzliche Alternativen selber machen.html](http://www.klimatarier.com/de/Blog/show/055.Pflanzliche_Alternativen_selber_machen.html)