

Rezept

Veganer Farmersalat mit Crunch

Ein Rezept von Veganer Farmersalat mit Crunch, am 17.04.2024

Zutaten

50 ml Sojamilch	1 TL mittelscharfer Senf
100 ml neutrales Pflanzenöl	2 TL Zitronensaft
Salz	Pfeffer
100 g Knollensellerie	1 Möhre (ca. 100 g)
1 Stück Lauch (ca. 40 g)	1 EL Sonnenblumenkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (400 ml Inhalt) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 85 kcal

Zubereitung

1. Für das Dressing die zimmerwarme Sojamilch in einem hohen Rührbecher mit dem Senf verrühren. Das Öl dazugeben. Einen Pürierstab in die Mischung stellen und anschalten. Den Pürierstab bei laufendem Motor langsam hochziehen, sodass eine feste Mayonnaise entsteht. 2 EL davon mit dem Zitronensaft vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die übrige Mayonnaise für ein anderes Gericht verwenden.
2. Für den Salat Sellerie und Möhre putzen, schälen und auf der Rohkostreibe mittelfein reiben. Den Lauch putzen, längs halbieren und gründlich waschen (auch zwischen den Blättern). Lauchhälften in sehr feine Halbringe schneiden. Das Gemüse mit dem Dressing mischen.
3. Die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne goldgelb rösten und unter den Salat heben. Den Aufstrich vor dem Servieren möglichst 1 Std. durchziehen lassen. Wer ihn cremiger mag, rührt vor dem Servieren noch 1 EL Mayo unter. Dann den Aufstrich nochmals abschmecken.