

Rezept

Veganer Gurken-Chia-Aufstrich mit Meerrettich

Ein Rezept von Veganer Gurken-Chia-Aufstrich mit Meerrettich, am 20.04.2024

Zutaten

1 Mini-Gurke (ersatzweise Stück Salatgurke, ca. 5 cm lang)	200 g Seidentofu
	1 TL Apfelessig
2 TL frisch geriebener Meerrettich (nach Belieben mehr; ersatzweise 1 TL Meerrettich aus dem Glas)	2 Stängel Dill
	2 EL Chia-Samen (Reformhaus oder Bioladen)
	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (350 ml Inhalt) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 20 kcal

Zubereitung

1. Die Gurke waschen, die Enden abschneiden und die Gurke längs halbieren. Die Kerne und etwas Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herausschaben und in einen hohen Rührbecher geben. Seidentofu, Apfelessig und Meerrettich dazugeben und alles mit dem Pürierstab pürieren.
2. Die übrig gebliebenen Gurkenstücke samt Schale fein würfeln. Den Dill waschen und trocken schütteln. Die Spitzen abzupfen und hacken. Gurkenwürfel und Dill mit den Chiasamen in die Tofumischung einrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Chiasamen mindestens 30 Min. quellen lassen. Den Aufstrich, falls nötig, vor dem Servieren noch einmal nachsalzen.