Veganer Fleischsalat



Mit veganer Schinkenwurst
Essen Sie gern vegan? Dann greifen Sie sicherlich auch ab und zu einmal zu solch einem veganen Wurstprodukt. Ich habe diese vegane Schinkenwurst bei meinem Discounter gekauft. Einmal wieder kopfschüttelnd. Denn wie immer wundere ich mich, dass dieser vegane Artikel keine eigene Bezeichnung hat. Es muss immer der Bezug und der Ersatz zum Fleisch bei der Bezeichnung erscheinen.

Vegane Wurst würde doch auch ausreichen. Eine Wurst aus Fleisch heißt ja auch nicht fleischige Schinkenwurst. Und um ein sehr bekanntes Beispiel hierbei gleich auch zu erwähnen: Tofu heißt ja auch nicht Sojafleisch(ersatz), sondern einfach Tofu. So etwas wünsche ich mir für alle veganen Produkte, damit der Ersatz für das Fleisch nicht immer herhalten muss.

Zur Hauptzutat des Salates, der veganen Schinkenwurst, gesellen sich noch einige andere pflanzliche Zutaten. Die

Tomaten machen den Salat ein wenig saftig. Der Chicorée bringt Frische. Und die eingelegten Gürkchen ein wenig Säure.

Als Dressing habe ich ein einfaches Dressing mit Essig und Öl gewählt. Man muss hierbei nicht immer extravagant sein und mit Joghurt, Senf oder frischen Kräutern spielen.

Für 2 Personen:

- 2 vegane Schinkenwürste (à 180 g)
- 6 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Chicorée
- 6 eingelegte Gürkchen (Glas)

Für das Dressing:

- Olivenöl
- Weißweinessig
- 2 Päckchen Salatkräuter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: 15 Min.



Sehr lecker und würzig
Alles Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern.

Wurst ebenfalls grob zerkleinern.

Mit den Zutaten für das Dressing ein solches zubereiten.

Wurst und Gemüse in eine Salatschüssel geben. Dressing darüber geben. Alles gut mit dem Salatbesteck vermischen.

Salat auf zwei Schalen verteilen.

Mit frisch geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Servieren. Guten Appetit!