

„Chicken“-Salad, vegan

Ein Leckerbissen - mit gutem Gewissen: verwenden Sie das zarte Eiweiß des Weizenkorns statt Ihrer vertraulich gackernden Frühstücksei-Produzentin mit dem Schlachtermesser quer durch den Garten nachzurennen. So machen Sie sich an dem treuen Tier nicht schuldig, und der "Chicken"-Salad schmeckt mit Weizeneiweiß viel besser als mit den Leichteilen von Henne "Herta".

Zutaten

- 2 Gläser DiWi-Gourmet-Ragout mit Zwiebeln
- 2 Gläser iBi-naise
- 2 Gläser iBi-Simba
- 2 Gläser Ananas abgetropft
(oder 1 frische Ananas fein geschnitten)

Zubereitung

- Alle Zutaten in eine Schüssel geben
- gut verrühren
- Konsistenz nach Wunsch
mit Ananassaft variieren
- 1 Stunde ziehen lassen

Tipps und Tricks

- Dekoration: gehobelte Mandeln darüber streuen oder frische Kräuter
- Jahreszeit: So lange man abends im Garten nicht friert (D: Juni - September)
- Getränke: etwas Leichtes: z.B. Prosecco, trockener Weißwein oder Apfelsaft mit Mineralwasser

