



Veganer Lauch-Salat mit Genießerscheiben und Ananas auf Bauernbrot



Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Lauch	1 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Ananas Stücke aus der Dose	150 g
Vegane Genießerscheiben	8 Scheiben
Zitronen	1 St.
Sojaghurt	4 EL
Veganer Frischaufstrich, Natur	4 EL
Zucker	
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Bauernmildes Brot	8 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, Sieb, Schneebesen

1. Lauch längs halbieren, in Ringe schneiden und in einem Sieb waschen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Ananas in ein Sieb abgießen, ca. 2 EL Ananaswasser auffangen. Vegane Genießerscheiben in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
2. In einem Topf 1 l Wasser auf hoher Stufe zum Kochen bringen, Lauch und Frühlingszwiebeln zugeben, ca. 3 Min. garen und in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
3. In einer Schüssel Sojaghurt, veganen Streichgenuss Natur, Ananaswasser und Zitronensaft mit einem Schneebesen vermengen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Lauch, Frühlingszwiebeln, Ananas und Genießerscheiben zugeben und unterheben.
4. Lauch-Salat auf Brotscheiben verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Perfekt fürs Sonntagsfrühstück oder als Topping für Bowls oder bunte Salate.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	459 kcal
Kohlenhydrate	89 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	7 g