

# Matschsalat



Dieses großartige Rezept ist ausnahmsweise nicht selbst erfunden sondern selbst **gefunden** im: „KOCHEN OHNE KNOCHEN, DAS OX-KOCHBUCH 5“ von Uschi Herzer+Joachim Hiller. „Von Punks, nicht nur Für Punks“



Dieses fantastische Vegan-Kochbuch kann ich euch wärmstens empfehlen. Einfache Rezepte, spritzig geschrieben und .....Trommelwirbel bitte:

Mit Musikempfehlung für jedes Gericht!

**Erdäpfel** schälen und in Salzwasser kochen (10 Minuten im Druckkochtopf). Währenddessen **grünen Salat** (Endivien, Eisberg, oder den der im Kühlschrank ist) waschen und schneiden. Eine kleine **Zwiebel** und **Räuchertofu** schneiden und in wenig Fett anbraten.

Die Erpfis abseihen, grob stampfen und mit dem grünen Salat, der Zwiebel-Tofumischung und einer **Marinade** (z.B.: Essig, Öl, Salz und Zucker) verrühren. FERTIG!!! Guten Appetit!

Share this: