Eiaufstrich für Veganer

Eiaufstrich für Veganer ist ein leckeres Rezept, das völlig ohne tierische Produkte auskommt. Schmeckt einfach super und lässt sich einfach zubereiten.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 35 min

Koch/Backzeit: 12 min

Ruhezeit: 3,0 h

Gesamtzeit: 3,8 h

Zutaten

Für die vegane Mayonaise

240 ml	neutrales Pflanzenöl
90 ml	Sojaschlagobers
60 ml	Wasser
0.5 EL	Apfelessig
0.5 TL	Agavendicksaft
1.5 TL	Senf
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Für den Aufstrich

100 g	Nudeln ohne Ei
160 g	Vegane Mayonaise
140 g	Kichererbsen (gekocht)
1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Essiggurken
5 Stk.	Kapern
0.5 TL	Senf
1 Prise	Salz
1 Prise	Kurkuma

1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Pflanzenfarbe (gelb, optional)

Zubereitung

1. Für den **Eiaufstrich für Veganer** zunächst den Sojaschlagobers in eine Schüssel geben. Dann Wasser, Essig, Agavendicksaft und Senf hinzufügen und alles mit einem Stabmixer durchmixen. Während des Mixens, langsam das Öl einfließen lassen. So lange weitermixen, bis die Mayonnaise fest ist. Die Mayonnaise jetzt noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und kaltstellen.

2. Dann Wasser in einen Topf geben, salzen und zum Kochen bringen. Nun die Nudeln zugeben und laut Packungsanweisung kochen. Abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Nudeln in eine Schüssel geben und mit dem Stabmixer klein hacken. In eine weitere Schüssel nun die Hälfte der Mayonnaise geben, die andere Hälfte lässt sich anderweitig verwenden. Die Kichererbsen, die Kapern, Kurkuma, Salz, Pfeffer und Senf ebenfalls zugeben und mit dem Stabmixer fein pürieren.

3. Die Zwiebeln schälen und zusammen mit den Essiggurken in feine Würfel schneiden. Dann alles zusammenfügen, die gelbe Pflanzenfarbe unterrühren und gut durchmischen. Zuletzt Schnittlauch waschen, fein hacken und über den Eiaufstrich streuen. Gleich servieren oder weiter kaltstellen.

Tipp

Sollte der Eiaufstrich für Veganer zu dick erscheinen, kann noch Sojajoghurt Natur untergerührt werden. Am besten passt zu dem Aufstrich frisches Brot.