

# Roh veganer Eiersalat aus Avocados und Kala Namak

Der Geheimnis für einen richtig guten roh veganen Eiersalat ist Kala Namak, ein indisches Schwarzsatz. Es ist durch seinen hohen Eisengehalt gesünder als normales Salz und wird sogar in der indischen Medizin verwendet. Ayurvedisches Schwarzsatz hat einen hohen Schwefelgehalt und verzaubert Avocados in Eier. Hört sich verrückt an, ist aber so. Aber Vorsicht beim Umgang mit dem Salz! Wenn man zuviel davon nimmt, kann man sich schnell ein Gericht „versalzen“. Also am besten vorsichtig salzen und eher etwas weniger Kala Namak nehmen und nach Geschmack nachwürzen.

## Zutaten:

- 2 Avocados
- 1/2 Zwiebel
- 1 El Olivenöl
- 1 Tasse Cashews (ca. 2 Stunden eingeweicht)
- 1 Tasse Wasser
- 1 gestrichenen TL Schwarzes Salz (Kala Namak)
- 1 TL Salatkräuter (von Sonnentor)
- Zitrone

## Zubereitung:

Avocados in Würfel schneiden. Zwiebel fein schneiden und beides in eine Schüssel geben und vermengen.

Für die Sauce gebt ihr die Cashews, das Wasser, das Kala Namak, das Olivenöl, Kräuter und einen Spritzer Zitronensaft in einen Mixer. Das Ganze mixt ihr zu einer cremigen Sauce und gebt es über die Avocado-Zwiebel-Mischung. Alles gut verrühren und ihr seid fertig. Probiert es aus, es ist wirklich der Hammer!

Tipp: Statt Zwiebel schmeckt auch Lauchzwiebel wunderbar. Etwas frischer wird der Salat, wenn man zusätzlich Gurke in Würfel schneidet und dazu gibt.

Guten Appetit!

Quelle: <https://nordischroh.com/avocado-eier-salat/>