



Veganer Thunfisch-Salat

🕒 Preparation time: 25 minutes

👤 Portions: 2

Cooking time: 0 minutes

Total time: 25 minutes

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
- 1 Dose Cannellini-Bohnen (240 g Abtropfgewicht)
- 1 kleine rote Zwiebel (50 g)
- 2-3 Stangen Staudensellerie
- 1 kleine oder halbe Knoblauchzehe
- 2 EL "Gurkenwasser" (Einlegwasser von Saueren Gurken) - kann entfallen, gibt dem Salat aber den letzten Schliff
- 1 EL Tahini (Sesammus)
- 3 EL Apfelessig
- 1-2 EL Zitronensaft
- Meersalz
- Schwarzer, grober Pfeffer
- 1 EL Dulse Algen (oder eine andere Art Algen kleingehackt)
- Optional empfohlen: Frische Kresse (ein halbes "Beet")
- Optional: Einige schwarze Oliven
- Außerdem: 1 Römersalat, um den Tuna-Salat darauf zu servieren

Zubereitung (25 Minuten + 15 Minuten Ruhezeit)

1. 1 EL Dulse-Algen "Flakes" in ein engmaschiges Sieb geben und unter fließendem Wasser spülen. Algen anschließend in kaltem Wasser etwa 10 Minuten einweichen lassen.
2. Kichererbsen und Cannellini-Bohnen unter fließendem Wasser abspülen. Die Kichererbsen und die Hälfte(!) der Cannellini-Bohnen vermischen und mit einer Gabel zerquetschen. Dabei darauf achten, dass die Konsistenz nicht zu cremig wird, "die Paste" ein wenig stückelig bleibt und Struktur behält, wie auf dem nachstehenden Foto zu sehen.
3. 1 rote Zwiebel abziehen und fein aufschneiden. Staudensellerie waschen und fein aufschneiden. Geschredderte Kichererbsen-Bohnenmasse mit den Zwiebel- und Selleriestücken vermengen. Masse etwas salzen und pfeffern.
4. Eine kleine Knoblauchzehe abziehen. Die zweite Hälfte der Cannellini-Bohnen zusammen mit den eingeweichten Algen-Flakes, dem Knoblauch, Gurkenwasser, Tahini, Apfelessig und dem Zitronensaft cremig mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Soße mit Zitronensaft abschmecken. Soße und Grundmasse des veganen Thunfischsalats vermischen und nochmals etwa 15 Minuten gut durchziehen lassen. 2-3 EL Kresse unter den "Tuna-Salat" heben.
5. Den veganen Thunfischsalat in gewaschenen Römersalat-Schiffchen und mit grobem Pfeffer bestreut servieren.
6. Der vegane Thunfischsalat schmeckt noch intensiver, wenn man ihn einige Stunden im Kühlschrank gut durchziehen lässt.