



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

Thunfischsalat



Einkaufsliste:

Thunfisch, sehr frisch, 200 g
Weißkohl, 100 g
Rotkohl, 100 g
Salatgurke, 1
Möhre, 1
Schalotten, 2
Lauchzwiebeln, 2
Koriander, ½ Bund
Sesamkörner, 3 EL
Wasabipaste, 1 TL
Zucker, braun, 1 TL
Sojasauce, 1 EL
Fischsauce, 1 TL
Reisessig, 1 EL
Olivenöl, 3 EL
Sesamöl, 2 EL
Chiliflocken
Salz



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

Vorbereitung:

- Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten,
- Weiß- und Rotkohl mit einer Mandoline fein hobeln,
- in einer Schüssel mit Salz bestreuen und
- mit den Händen kräftig durchkneten (die Zellen werden aufgebrochen),
- Gurke schälen, mit einem Löffel die Kerne ausschaben,
- Rest in Würfel schneiden,
- Möhre schälen und klein würfeln,
- Schalotten klein schneiden,
- beides in kochendem Wasser ca. 2 min. blanchieren,
- auf Küchentrepp trocknen,
- Lauchzwiebeln in kleine Ringe schneiden,
- Korianderblätter klein hacken,
- Thunfisch in kleine Würfel schneiden (ca. ½ cm),
- Marinade herstellen aus:
- Olivenöl 4 EL, Sesamöl 3 EL, Wasabipaste 1 TL, braunem Zucker 1 TL,
- Sojasauce 1 EL, Reisessig 1 EL, Fischsauce 1 TL
- Thunfisch mit der Hälfte der Marinade übergießen,
- ca. 1 Std. im Kühlschrank einziehen lassen,
- restliche Marinade aufheben

Zubereitung:

- in einem breiten, halbhohen Glas die Zutaten aufschichten: Rot- und Weißkohlstreifen,
- Möhren- und Schalottenwürfel,
- Gurkenwürfel,
- marinierte Thunfischwürfel,
- Lauchzwiebelringe,
- Sesamkörner und Chiliflocken,
- mit der restlichen Marinade übergießen und
- mit Koriander bestreuen,
- bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren

Tipps:

- Der rohe Thunfisch muß von erstklassiger frischester Qualität sein.
- TK – Ware eignet sich hierfür nicht.
- Statt des marinierten rohen Thunfisches könnt ihr auch frische
- Thunfischfilets nur kurz (rare) anbraten (ansonsten würde der Thunfisch extrem trocken) und
- warm auf dem Salat platzieren