

TuNo-Salad

Dieses Rezept ist nicht von mir, sondern von [Cathy Fisher](#), aber es ist so gut, dass ich es euch nicht vorenthalten möchte. Cathy Fisher ist eine der Food Instructor im True North in Santa Rosa, der Fastenklinik, wo ich auch ein Praktikum gemacht habe. Alle ihre Rezepte sind salzfrei (was ich euch hier aber nicht zumuten möchte 😊) pflanzlich und vollwertig.

Es stellt einen Ersatz für Thunfischsalat dar. Deshalb der Name. Das fischige Aroma bekommt er durch Kelp-Algen, die man im Bioladen oder beim Asiaten erwerben kann. Man kann aber sicher auch andere Algen als Kelp verwenden. In den USA gibt es Kelpflocken als Salzersatz zu kaufen.



Zutaten:

420 g weich gekochte Kichererbsen
1,5 Stangen Sellerie, klein geschnitten
1 kleine rote Zwiebel, gewürfelt
1/2 Avocado, gewürfelt
½ Packung Basilikum, fein geschnitten
Salz nach Geschmack

Für das Dressing:

25 g Cashews
75 ml Wasser
3 TL Zitronensaft
2 TL Senf
2 TL Apfelessig
1 Knoblauchzehe
2 TL Kelp-Algen

1. Die Cashews ca. eine halbe Stunde in 75 ml Wasser einweichen lassen und sie anschließend mit dem Einweichwasser und den restlichen Zutaten pürieren.
2. Kichererbsen in eine Küchenmaschine mit S-Messer geben und grob klein hacken. So dass eine Thunfisch-ähnliche Konsistenz entsteht.
3. Dann Sellerie, Zwiebel, Basilikum und Avocado hinzufügen. Ebenso das Dressing.
4. Alles umrühren und servieren!

Ergibt 2 Portionen