

Rezept

Coleslaw mit Thunfisch-Creme

Ein Rezept von Coleslaw mit Thunfisch-Creme, am 23.04.2024

Zutaten

400 g Spitzkohl (ersatzweise Weißkohl)	Salz
150 g Staudensellerie	1 Bund glatte Petersilie
2 Frühlingszwiebeln	5 g Salzkapern

Thunfisch-Creme:

1 Dose Thunfisch in Lake (150 g Abtropfgewicht)	5 g Salzkapern
1 Bio-Zitrone	30 g Mayonnaise (80 %)
70 g Doppelrahmfrischkäse	Salz
frisch gemahlener weißer Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal, 21 g F, 25 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Vom Spitzkohl die äußeren Blätter entfernen, den Kohl ohne Strunk in feinste Streifen hobeln oder schneiden. Die Streifen in einer Schüssel mit 1 TL Salz verkneten, bis der Kohl weich und glänzend wird. Spitzkohl gründlich abbrausen, abtropfen lassen und restliche Flüssigkeit mit einem Küchentuch gut ausdrücken.
2. Den Staudensellerie putzen, entfädeln, waschen und quer in dünne Scheibchen hobeln. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und bis auf einen kleinen Rest grob hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und quer dritteln. Die Frühlingszwiebeln dann längs in dünne Streifen schneiden.
3. Den Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen, dann mit einer Gabel fein zerpfücken. Die Kapern für die Creme abbrausen, trocken tupfen und hacken. Die Zitrone heiß waschen und trocken reiben. 2 TL Schale abreiben und 2 TL Zitronensaft auspressen.
4. In einer Schüssel die Mayonnaise und den Frischkäse mit dem Zitronensaft glatt rühren. Thunfisch, gehackte Kapern und die Zitronenschale untermischen, die Thunfisch-Creme mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Spitzkohlstreifen mit Sellerie, gehackter Petersilie und Frühlingszwiebelstreifen vermengen, dann mit der Thunfisch-Creme mischen. Die Kapern für den Salat abbrausen, trocken tupfen und mit den Petersilienblättchen über den Coleslaw streuen.