

Rezept

Rotkohl-Slaw mit Thunfisch

Ein Rezept von Rotkohl-Slaw mit Thunfisch, am 30.03.2023

Zutaten

300 g Rotkohl	Salz
1 Stange Staudensellerie	1 große Möhre
100 g Joghurt (3,5 % Fett)	2 EL Salatmayonnaise
½ TL Dijon-Senf	1 1/4 TL Harissa (scharfe Würzpaste)
Pfeffer	½ Bund Petersilie
3 Stängel Dill	200 g Thunfischsteak
2 EL Sesam (möglichst hell und schwarz gemischt)	1 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal, 39 g F, 28 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Den Kohl putzen, waschen und den Strunk keilförmig herausschneiden. Den Kohl in feine Streifen hobeln oder schneiden, mit 1 Prise Salz mischen und mit den Händen durchkneten, bis er weicher wird - dazu am besten Handschuhe tragen, der Rotkohl färbt - und ca. 15 Min. ziehen lassen.
2. Inzwischen den Sellerie putzen, waschen, das Grün beiseitelegen, die Stange in feine Scheiben schneiden. Die Möhre schälen und grob raspeln. Joghurt, Mayonnaise, Senf und ¼ TL Harissa verrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und mit dem Selleriegrün grob hacken.
3. Eventuell ausgetretenen Saft vom Rotkohl abgießen. Den Kohl mit dem Dressing, Möhre, Sellerie und einem Großteil der Kräuter und Selleriegrün mischen. Den Salat 10-15 Min. ziehen lassen.
4. Inzwischen den Thunfisch trocken tupfen und in zwei Stücke schneiden, auf beiden Seiten dünn mit dem übrigen Harissa bestreichen und salzen. Den Sesam auf einem Teller verteilen und den Thunfisch darin wenden, dabei die Samen andrücken. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Thunfisch darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3 Min. braten, sodass er innen rosa bis leicht roh ist (wer ihn durchgebraten haben möchte, 1-2 Min. länger braten und in der Pfanne nachziehen lassen).
5. Den Thunfisch vom Herd nehmen, kurz ruhen lassen und in Scheiben schneiden. Kohlslaw auf Teller verteilen, den Thunfisch darauf oder daneben anrichten, leicht salzen und pfeffern. Mit den übrigen Kräutern und Selleriegrün bestreuen.