

Veganer Thu-no-fischsalat aus Kichererbsen



Neulich habe ich das erste Mal diesen veganen Thunfischsalat ausprobiert. Die Rezeptidee hatte ich auf irgendeinem Blog gesehen, dann aber noch ein bisschen verändert. Vermutlich kann man dafür auch gekochte weiße Bohnen verwenden, das wollte ich mal ausprobieren. Dieser Salat (oder auch Aufstrich) ist wirklich lecker und hat durch die Alge und somit das Meer-Aroma tatsächlich einen Anklang an Thunfisch.

Auf jeden Fall ist er eine wunderbar herzhaftere Möglichkeit, etwas Pflanzliches aufs Brot zu schmieren, mit Nachos zu dippen, in Wraps zu rollen oder auch zu Salz- oder Bratkartoffeln zu genießen.

Kala Namak (auch Kala Nun oder Schwarzsatz) ist ein dunkles, schwefeliges Salz, dessen Geruch an faulige Eier erinnert. Mit ihm kann man in der veganen Küche prima die Assoziation von Ei herstellen (in einem Rohkostkurs durfte ich mal gedörrte Avocado mit diesem Salz kosten, das schmeckte wie Ei!) und auch generell ist es eine interessante Note für viele Gerichte. In der indischen und auch ayurvedischen Küche findet es Verwendung zum Beispiel bei Chutneys oder fruchtigen Gerichten.

Veganer Thu-no-fischsalat aus Kichererbsen



Veganer Thu-no-fischsalat aus Kichererbsen

Das Algenblatt hatte ich zuerst im Blitzhacker zerkleinern wollen, was aber nicht wirklich funktionierte. Dann hatte ich es in einem guten Mörser versucht, aber auch das gelang nicht so wirklich. Schließlich stellte sich die Püriermethode als die beste heraus.

Wir haben übrigens festgestellt, dass (getrocknete und eingeweichte) Kichererbsen unglaublich viel schneller gekocht sind, wenn man eine großzügige Prise Natron ins Kochwasser gibt. Ich wollte mal wissen, woran das liegt und habe nachgelesen: Beim Erhitzen von Speisnatron und Wasser kommt es zu einer Reaktion, die bewirkt, dass sich das Pektin in den Zellstrukturen der Hülsenfrüchte schneller auflöst, wodurch sie besser Wasser aufnehmen und somit schneller garen können.

Besser verträglich sind sie dann auch, zumindest habe ich die Erfahrung gemacht, dass mein Bauch sie mir dann bei weitem nicht so übel nimmt wie sonst. =)

Für dieses Rezept habe ich 2 Gläser gekochte Kichererbsen genommen mit je ca. 240 g Abtropfgewicht.

Für 4-8 Portionen:

400-500 g Kichererbsen, gekocht, gewaschen und abgetropft

2 rote Zwiebeln, fein gewürfelt

3 gr. Gewürzgurken, gehackt

SAUCE:

1 Blatt Nori-Alge (Sushi), klein gezupft

5 EL vegane Mayonnaise

2-3 EL dunkles Tahin

4-6 EL Gewürzgurkenwasser

3 EL Zitronensaft

1-2 TL Senf

½ TL Kala Namak-Salz

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Kichererbsen mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die Masse sollte leicht stückig sein, aber so, dass man nicht unbedingt sofort erkennt, dass es Kichererbsen sind.

Die Zwiebel und die Gürkchen dazugeben.

Alle anderen Zutaten für die Sauce in einen Mixbecher geben, mit dem Mixstab pürieren und mit der Kichererbsenmasse vermischen.

Zum Schluss noch einmal mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls mit Zitronensaft abschmecken.

Veganer Thu-no-fischsalat aus Kichererbsen



Veganer Thu-no-fischsalat aus Kichererbsen

Ich gehe mal noch eine Runde naschen und hoffe, der Kichererbsensalat schmeckt euch genauso gut wie Naschkater und mir!
Habt eine genussvolle Zeit und lasst es euch gut gehen!
Eure Judith



Share on Facebook

0

Share on Pinterest

3

Send email