Nah&Frisch



AMA Professional

Karfiol-Salat mit Thunfisch

Hauptspeise Fischgerichte Kalte Küche

Zubereitung

Den Karfiol putzen und in Röschen teilen. In einem großen Topf Salzwasser mit dem Zitronensaft zum Kochen bringen. Den Karfiol hinein geben und etwa fünf Minuten kochen lassen. Abschütten, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
In einer großen Schüssel aus dem Olivenöl, Essig, Senf, abgeriebener Zitronenschale, gehackter Petersilie und Kapern eine Marinade herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Karfiol und den Rio Mare Thunfisch zugeben und vorsichtig miteinander mischen. Abgedeckt etwa vier Stunden kalt stellen. Mit den in Würfel geschnittener Tomate und dem Basilikum garniert servieren.

Zutaten

- 1 kg Karfiol
- 1 EL Zitronensaft
- 6 EL Olivenöl
- 3 EL Weinessig
- 2 EL Senf (mittelscharf)
- 1 1/2 TL Zitronenschale
- 3 EL Petersilie
- 1 EL Kapern
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Dose Rio Mare Thunfisch
- 2 Tomaten
- 2 EL frisches Basilikum
- 2 EL frisches Basilikum