



Thunfischsteak mit Avocadosalat

Schritte: 9

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten

4 Portionen

4	Thunfischsteaks	1 EL	Sojasauce
150 g	Babyspinat	3	Avocados
1	Mango	½	Papaya
1	Schalotte	200 g	Kirschtomaten
2 EL	Sesam	2 EL	Sesamöl
1 EL	Pflanzenöl	1 EL	Balsamicoessig dunkel
1 EL	Ahornsirup		Salz, bunter Pfeffer
	Chiliflocken		Sesam hell und dunkel
1	Zitrone		

Zubereitung

1. Die Avocados, die Mango und Papaya putzen und das Fruchtfleisch würfeln.
2. Die Schalotte schälen halbieren und in Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten halbieren.
3. Den Babyspinat waschen und trocken schleudern.
4. Aus Sesamöl, Sojasauce, Essig, Ahornsirup und Zitronensaft ein Dressing rühren.
5. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.
6. Den Salat damit marinieren.
7. Die Thunfischsteaks mit Salz und buntem Pfeffer würzen und in Sesam wälzen.
8. In einer Pfanne oder auf dem Grill in etwas Öl von beiden Seiten kurz scharf anbraten.
9. Den Salat mit dem Dressing vermengen, portionieren und den ausgeschnittenen Thunfisch darauf setzen.