



Thunfischsteak auf Rucola-Papaya-Salat

Schritte: 6

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten

4 Portionen

4	Thunfischsteaks (á ca 200 g)	2 EL	weißer Sesam
2 EL	schwarzer Sesam	2 EL	Sojasauce
2 EL	Austernsauce	1 TL	Honig
3 Zehen	Knoblauch	1	Limette
1	Chili	300 g	Rucola
1	Papaya	180 g	Kirschtomaten
1/2 Bund	Frühlingszwiebeln	1 EL	mittelscharfer Senf
3 EL	Weißweinessig	1 EL	Ahornsirup
100 ml	Olivenöl		Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zubereitung

Für die Thunfischsteaks eine Marinade im Mixer aus Knoblauch, Limetten Abrieb und Saft, Soja -und Austernsauce, Honig und Chili herstellen. Die Thunfischsteaks damit marinieren und beiseite stellen.

Den Rucola waschen und die Papaya in 2 cm große Würfel schneiden. Die Kirschtomaten halbieren und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Für das Dressing Senf, Essig, Ahornsirup und Olivenöl miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den schwarzen und weißen Sesam vermengen und in einen tiefen Teller geben.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Die Thunfischsteaks aus der Marinade direkt in die Sesam-Mischung geben und von allen Seiten wenden, so dass die Steaks mit Sesam ummantelt sind. Die Steaks von beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten.

Die Salatzutaten mit dem Dressing vermengen, in Bowls oder tiefen Tellern portionieren und das in Tranchen aufgeschnittene Thunfischsteak darauf geben.