

Asia-Salat mit Sesam-Thunfisch und Mango

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



2 Teelöffel geriebener Ingwer
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör
Stabmixer

Was edlem Thunfisch am besten steht? Eindeutig der knusprig ausgebackene Mantel aus hellem und schwarzem Sesam. Damit noch ein bisschen mehr Farbe ins Spiel kommt, darf der zarte Fisch nach seinem kurzen Ausflug in die Pfanne neben fruchtig gelber Mango und knackig grüner Gurke auf frischem Salat Platz nehmen. So geht Thunfischsalat auf asiatisch.

Zutaten für 2 Portionen

Für den Thunfisch

200 g frischer Thunfisch (Sushi-Qualität)
3 Esslöffel heller Sesam
3 Esslöffel schwarzer Sesam
2 Esslöffel Sesamöl
Salz

Für den Salat

1/2 Gurke
1 Handvoll Römervalat
200 g Salatmischung nach Wahl
1/2 Mango
4 Frühlingszwiebeln
1 Handvoll rote Rettichsprossen
1 rote Chili
3 Zweig(e) Koriander
heller und schwarzer Sesam zum Garnieren

Für das Dressing

1/2 Mango
1/2 Bund Koriander
1/2 Bund Petersilie
3 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Sesamöl
2 Teelöffel Sojasauce
1 Esslöffel Honig

- 1 -

Für das Dressing Mango schälen und in Stücke schneiden. Kräuter grob hacken. Alle Zutaten mit einem Stabmixer zu einem cremigen Dressing verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

- 2 -

Für den Thunfisch hellen und schwarzen Sesam auf einem Teller mischen. Thunfisch unter kaltem Wasser abwaschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. In Sesam wenden, sodass alle Seiten vollständig bedeckt sind.

- 3 -

Sesamöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Thunfisch von allen Seiten kurz scharf anbraten, bis eine krosse Kruste entsteht. Sofort aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz bestreuen und beiseitestellen.

- 4 -

Für den Salat Römervalat in Stücke zupfen, zusammen mit Salatmischung waschen und gleichmäßig auf 2 Teller

Asia-Salat mit Sesam-Thunfisch und Mango

verteilen. Frühlingszwiebeln und Chili in feine Ringe schneiden. Gurke waschen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Mango schälen und in Scheiben schneiden. Koriander hacken. Alles zusammen mit Rettichsprossen auf dem Salat verteilen.

- 5 -

Thunfisch in feine Scheiben schneiden, auf den Salat setzen und mit 1 Prise Salz würzen. Mit Dressing beträufeln und mit Sesam garnieren.