

Salatteller mit Thunfischfilet in Sesammantel

Zutaten für 4 Personen:

250 g Blattsalate der Saison (je bunter desto besser)
100 g Pilze, z.B. Austernpilze
1 rote Paprikaschote
1 EL Sesamöl
Sojasoße
100 ml Kefir oder Joghurt
Pfeffer,
Prise Sambal Oelek
Prise Zucker
1 Päckchen Kresse
400 g Thunfischsteak, (möglichst 2 cm dicke 4 kleine Steaks)
2 EL Rapsöl
1 Limette
ca. 50 g Sesam
4 Vollkornbrötchen

Zubereitung:

- Thunfisch in einer Marinade aus 5 Löffel Sojasoße, dem Limettensaft und einer Prise Sambal Oelek 1 Stunde einlegen.
- Blattsalat putzen, waschen und zerpflücken.
- Pilze putzen und in Scheiben schneiden.
- Paprikaschote waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- Aus Sesamöl, 3 EL Sojasoße, 100 ml Kefir, Pfeffer und etwas Zucker eine Salatsoße herstellen, abschmecken.
- Den Salat auf 4 Tellern verteilen, Paprikawürfel, Pilze und Kresse darauf schön arrangieren. Salatsoße darüber verteilen.
- Den Thunfisch aus der Marinade nehmen in den Sesamkörnern wälzen (fest andrücken) und in einer beschichteten Pfanne im Öl 1-2 Minuten auf jeder Seite bei mittlerer Temperatur braten. Der Fisch soll in der Mitte noch roh sein, sonst wird er trocken.
- Direkt auf dem Salat anrichten und mit den Brötchen genießen.

Pro Portion: 505 Kcal, 31 g Fett, 25 g KH, 31 g EW