

THUNFISCH BUDDHA-BOWL VON FOLLOWFISH.

Für 4 Personen.



FOLGE DEM WAHREN GESCHMACK.



ZUTATEN

(Wir empfehlen, ausschließlich Zutaten aus der Bio-Landwirtschaft zu verwenden).

Zubereitung Thunfisch

- 4 nachhaltige followfish Thunfisch Medaillons MSC (über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen)
- 2 EL helles Sesamöl
- 4 EL Sojasauce
- 1 TL Honig
- 1 cm Ingwer, geschält und fein geschnitten
- 2 EL Orangensaft
- 1 Prise schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL gerösteter Sesam

Zubereitung Salatdressing

- 1/2 Knoblauchzehe, geschält und fein gerieben
- 1 cm Ingwer, geschält und fein gewürfelt
- 5 TL helles Sesamöl
- 1 EL Sojasauce
- 2 Limetten, Saft auspressen
- 1 Orange, Saft auspressen
- 1 Prise brauner Zucker
- 1 kleine Chilischote, in feine Ringe geschnitten
- 1 TL Minze, grob geschnitten oder gezupft
- 1 TL Blatt Petersilie, grob geschnitten
- 1 TL Koriander, grob geschnitten
- 1 kl. Bund Schnittlauch, geschnitten

Zubereitung Salatbowl

- 250g Salat der Saison, sauber und küchenfertig zubereitet
- 1 Handvoll Rucola
- 120g Quinoa, gekocht
- 1 Avocado ohne Kern und Schale, in Scheiben geschnitten
- 1 Mango (nicht zu reif), geschält und in Scheiben geschnitten
- 100 g Cashewkerne
- 1 Päckchen Kresse
- 1 Handvoll Sprossen (Sorte je nach Angebot)

ZUBEREITUNG

Zubereitung Thunfisch.

Thunfisch Medaillons mit frisch gemahlenem Pfeffer großzügig würzen. Das Öl in einer Pfanne sehr heiß erhitzen. Medaillons in der heißen Pfanne kurz von beiden Seiten so anbraten, dass der Fisch im Innern noch roh ist. Angebratene Medaillons auf einem Teller zwischenlagern. Die Pfanne etwas abkühlen lassen. Honig, Sojasauce, Orangensaft und Ingwer in die Pfanne geben und Sirupartig einkochen lassen. Sesam dazu geben und dann den Thunfisch einlegen. Unter mehrmaligem Wenden mit dem Sirup marinieren.

Zubereitung Salatdressing.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander verrühren. Zwischendurch etwas abschmecken und ggf. nachwürzen oder noch etwas Sesamöl oder Sojasauce hinzu geben.

Zubereitung Salatbowl.

4 Schüsseln mit den küchenfertigen Salatblättern und dem Rucola auslegen. Den Quinoa, die Kresse sowie die geschnittenen Mango- und Avocado-Stücke gleichmäßig in den Schüsseln verteilen.

Servieren.

Die marinierten Thunfisch Medaillons schräg in Scheiben schneiden und mit Cashewkernen und den Sprossen auf dem Salat verteilen. Das Dressing über den Salat löffeln und mit Schnittlauch garnieren.

100% nachhaltig. 100% lecker. Guten Appetit.

