

# Hauptspeisen

## Gebezter Thunfisch an Feldsalat mit Orangendressing

### Zutaten:

- 400 g Thunfisch
- 1 Limette
- 1 Orange
- 1 Chilischote, rot
- 10g Ingwer, frisch geriebener
- einige Stiele Koriandergrün
- 125g Feldsalat
- 8 Cherrytomaten
- 2 EL Balsamico, weiß
- 4 TL Sesamöl
- Zucker
- Salz und Pfeffer
- 1 Lauchzwiebel

### Zubereitung

- Die Limetten auspressen und die Orange filetieren, die Filets zur Seite legen, den Saft auffangen. Die Chilischote fein hacken, den Koriander ebenfalls, mit dem Limettensaft vermischen, den Ingwer hinzugeben und mit Pfeffer und Salz würzen.
- Das Thunfischfilet in feine Scheiben schneiden, evtl. noch etwas flach klopfen. Jede Scheibe auf ein Stück Frischhaltefolie legen, mit der Citrus-Beize von beiden Seiten beträufeln, gut mit der Folie verschließen und für mindestens 30 Minuten zum Durchziehen in den Kühlschrank legen.
- Den Feldsalat putzen, die Tomaten putzen und (je nach Größe) in Viertel oder Achtel schneiden, die Lauchzwiebel fein hacken und alles auf Portionstellern anrichten.
- Saft aus der Orange, weißen Balsamico, Sesamöl und den frischen, fein gehackten Koriander vermischen, mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken, einen Moment durchziehen lassen.
- Die Thunfischscheiben zu dem Salat auf den Tellern anrichten, Orangenfilets darauf legen und den Salat mit dem Dressing nappieren.

Eindeutige ID: #1174

Verfasser: n/a

Letzte Änderung: 29-12-2024 13:59