



Thunfisch in Korianderkruste auf Glasnudeln

Zutaten für vier Personen

640 g Thunfischsteak
3 EL Austernsauce
1 TL Korianderkörner
je 1 TL schwarze und grüne Pfefferkörner
1 TL rosa Beeren
1 ½ EL Pflanzenöl
200 g breite Glasnudeln
je 60 g feine Streifen von Karotte, Lauch und Sellerie
1 Schale Mungobohnenkeimlinge
1 Knoblauchzehe
1 EL frischer Ingwer
1 ½ EL Chilisauce
1 ½ EL Sojasauce
4 Sträußchen Zitronenmelisse

Zubereitung (circa 25 Minuten)

Thunfischsteaks mit Austernsauce einstreichen und mit gemörserten Koriander- und Pfefferkörnern belegen. Etwas andrücken und in heißem Olivenöl auf jeder Seite circa 30 bis 40 Sekunden anbraten. Danach im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad warm halten.

Glasnudeln in leichtem Salzwasser auf den Biss kurz kochen, kalt ablaufen und abtropfen lassen.

Karotten-, Lauch- und Selleriestreifen mit klein geschnittenem Knoblauch in heißem Olivenöl anschwanken. Glasnudeln zufügen und mit Ingwer, Chili- und Sojasauce würzen. Mungobohnenkeimlinge und rosa Beeren mit unterziehen. Auf flachen Tellern anrichten, Thunfischsteaks darauf setzen und mit Zitronenmelisse garnieren.

Nährwert pro Portion

644 kcal – 35 g Fett - 51 g Eiweiß – 31 g Kohlenhydrate – 2,5 BE

Dieses Gericht ist pescetarisch, lactosefrei und glutenfrei.