

## **Haukes gegrillter Thunfisch mit Chili-Mayonnaise**

**Für 2 Portionen**

### **Zutaten Salat**

200 g Mungobohnen  
(Keimlinge)  
2 Karotten  
1 rote Paprika  
2-3 Stangen Staudensellerie

### **Zutaten Salatsoße**

2 Knoblauchzehen  
20 g frischer Ingwer  
4 EL Sojasoße  
1-2 EL Honig  
Salz und Pfeffer

### **Zutaten Chili-Mayonnaise**

1 Eigelb  
200 ml Sonnenblumenöl  
Salz und Pfeffer  
2 TL Sesamöl geröstet  
1 EL Senf  
1 TL Chiliflocken  
1 EL Crème fraîche  
Saft einer ½ Zitrone  
1 EL Sojasoße

### **Zutaten Fisch**

500 g Thunfisch (2 Stücke a  
250g)  
Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

Mungobohnen (Sojabohnen) abwaschen und kurz kochen. Danach kalt abspülen. Karotten, Paprika und Staudensellerie mit einem Julienneschneider in feine Streifen schneiden und mit den Mungobohnen mischen.

Für die Salatsoße Knoblauch und Ingwer reiben und in eine Schüssel geben. Sojasoße, Honig, Salz und Pfeffer dazugeben. Alles umrühren und zum Gemüse geben, vermischen.

Für die Mayonnaise das Eigelb mit dem Senf mit einem Schneebesen verrühren und dann langsam und tröpfchenweise das Öl dazugeben.

Nach und nach die weiteren Zutaten darunter mischen und abschmecken.

Thunfisch circa zwei Minuten von jeder Seite auf dem Grill braten (Gasgrill mittlere Hitze). Schräg aufschneiden und auf dem Salat anrichten. Die Mayonnaise auf dem Gericht dekorativ verteilen.

**Guten Appetit!**