



Angebratener Thunfisch mit grünem Spargel und Gemüsesprossen

Zutaten (für vier Personen)

4 Thunfischsteaks à ca. 160 g
2 EL Sojasauce
2 EL gerösteter Sesam
2 EL Sesamöl

600 g grüner Stangenspargel
1 ½ EL Erdnussöl

1 Schale Mungbohnenkeimlinge
1 EL Sesamöl
je 50 g feine Streifen von Zucchini, roter Paprika, Kohlrabi, Karotten, Frühlingszwiebeln
1 TL frisch geriebener Ingwer
2 EL Chilisauce
Saft von 1 Limette
1 rote Frühlingszwiebel
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 45 Minuten)

Thunfischsteaks mit Sojasauce bestreichen, etwas Chilisauce darüber pinseln, mit Sesam bestreuen und auf Backpapier legen. Die Unterseiten wieder mit Soja und Chilisauce einpinseln und alles für circa 10 bis 15 Minuten ins Gefrierfach stellen.

Grünen Spargel von der Mitte nach unten schälen, Enden etwas abschneiden, in heißem Erdnussöl auf den Punkt braten.

Mungbohnenkeimlinge in heißem Sesamöl andünsten, geriebenen Ingwer zugeben und mit einrühren. Gemüsestreifen zufügen und mit angehen lassen. Mit Chili- und Sojasauce durchschwenken, Limettensaft zugeben, alles mit Restwärme durchziehen lassen.

Thunfisch in heißem Sesamöl ganz kurz beidseitig anbraten und im vorgeheizten Backofen bei rund 160 Grad knapp drei Minuten warm stellen. Das Gemüse als Bett auf einem Teller anrichten. Das halbierte Thunfischsteak daraufsetzen, grünen Spargel als Bund mit anlegen und das Ganze mit Röllchen von roten Frühlingszwiebeln bestreuen.

Nährwerte pro Person

576 kcal - 42 g Fett - 40 g Eiweiß - 15 g Kohlenhydrate - 1,3 BE
Dieses Gericht ist pescetarisch, ei-, gluten- und lactosefrei.