



Marinierte Thunfischcrossies auf Feldsalat

Zutaten für vier Personen

640 g Thunfischwürfel

1 ½ EL Sambal Olek

2 EL Sojasauce

1 EL Zitronensaft

2 EL Maismehl

2 Eier

50 g Cornflakes

4 EL Öl

150 g Feldsalat

100 g Paprikastreifen (bunt)

80 g Lauchringe

2 EL Zitronensaft

2 EL Olivenöl

1 Frühlingslauch

½ TL gemahlener Ingwer

1 TL Chiliflocken

2 cl Apfelsaft

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Thunfischwürfel mit Zitronensaft beträufeln. Sambal Olek mit Sojasauce gut verrühren. Fischwürfel mit dieser Mischung gut marinieren, in Maismehl wenden, durchs aufgeschlagene Ei ziehen, in gestoßenen Cornflakes rundum andrücken und in heißem Öl rundum goldgelb ausbacken.

Feldsalat mehrmals waschen und gut abtropfen lassen. Mit Paprikastreifen und Lauchringen gut vermengen. Zitronensaft mit Olivenöl und Apfelsaft gut verrühren und mit Ingwer und Chiliflocken würzen. Marinade über den Salat geben, gut vermengen und in tiefen Tellern als Bukett anrichten. Die Thunfischcrossies darauf verteilen und mit Röllchen von Frühlingslauch bestreuen.

Nährwert pro Portion

710 kcal – 50 g Fett - 47 g Eiweiß – 19 g Kohlenhydrate – 1,5 BE

Dieses Gericht ist pescetarisch und glutenfrei.