

Rezept

Thunfisch-Burger

Ein Rezept von Thunfisch-Burger, am 26.04.2024

Zutaten

80 g Thunfischsteak	1 Zitrone
2 EL Sesamsamen	1 EL Öl
Pfeffer	Jodsalz
1 milch-, ei-, weizen-, und sojafreies Brötchen (ca. 60 g)	1 TL verträglicher Ketchup
1 TL Olivenöl	5-8 Basilikumblätter
3-4 Tomatenscheiben	1 Salatblatt

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 585 kcal

Zubereitung

1. Das Thunfischsteak kalt abspülen, trocken tupfen und so halbieren, dass es auf das Brötchen passt. Die Zitrone auspressen und den Saft in einen tiefen Teller geben. Den Sesam hineinstreuen.

2. Die Thunfischstücke in der Zitronen-Sesam-Marinade wälzen und 10-15 Min. darin ziehen lassen. Anschließend in einer Pfanne das Öl erhitzen. Die Steaks leicht pfeffern und salzen und im heißen Öl bei mittlerer Hitze 3-4 Min. von jeder Seite anbraten.

3. Das Brötchen aufschneiden und die Unterseite mit Ketchup bestreichen. Basilikum waschen, ganz fein hacken und mit dem Olivenöl mischen. Kräuteröl auf die Brötchenoberseite streichen. Das Salatblatt auf die untere Brötchenhälfte legen. Dann den Thunfisch und die Tomatenscheiben darauflegen, fest andrücken und mit der Brötchenoberseite abschließen.