

Rezept

Thunfisch mit Quinoa-Salat

Ein Rezept von Thunfisch mit Quinoa-Salat, am 13.10.2024

Zutaten

Für den Fisch

- 3 Bio-Limetten
- 4 Thunfischsteaks (à 200 g, Sushi-Qualität)
- 6 EL Olivenöl

Für den Salat

- 100 g Quinoa
- 2 Bund glatte Petersilie
- 3 Tomaten
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Zitronensaft
- Salz
- ½ Bund Minze
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 TL Sumach (türkischer oder arabischer Lebensmittelladen)
- Pfeffer

Ausserdem

- 1 gehäufter EL schwarzer Sesam

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 830 kcal, 61 g F, 49 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Für die Marinade die Limetten heiß waschen, abtrocknen. Die Schale jeweils fein abreiben und abgedeckt beiseitestellen. Limetten halbieren, den Saft auspressen und mit 4 EL Olivenöl verrühren. Die Thunfischsteaks darin einlegen und ca. 1 Std. in den Kühlschrank stellen.
2. Quinoa in einem Sieb abrausen und abtropfen lassen. In 250 ml kochendem Salzwasser bei geringer Hitze in 15-20 Min. weich garen. Danach in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
3. Die Kräuter abrausen, trocken schütteln. Die Blättchen von den Stängeln zupfen, sehr fein hacken und in eine weite Schüssel geben. Tomaten waschen und grob würfeln, dabei den Stielansatz entfernen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden.
4. Quinoa, Tomaten und Frühlingszwiebeln zu den Kräutern geben. Öl, Sumach und Zitronensaft untermischen. Den Salat ca. 15 Min. ziehen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren beiseitestellen.

5. Thunfischsteaks aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen. 2 EL Olivenöl in einer weiten Pfanne erhitzen und die Steaks darin von einer Seite 1 Min. braten, dann wenden, salzen, pfeffern, mit Sesam und Limettenschale bestreuen und 1 weitere Min. braten. Keinesfalls länger braten, denn Thunfisch wird sehr schnell trocken! Die Steaks mit dem Salat auf vier Tellern anrichten.