

## Rezept

# Thunfisch »schwarzweiß« mit Avocado und Sprossen

Ein Rezept von Thunfisch »schwarzweiß« mit Avocado und Sprossen, am 05.12.2025

## Zutaten

<b>400 g</b> Thunfisch am Stück (Sushi-Qualität)	<b>1 EL</b> Olivenöl
<b>1</b> reife Avocado (320 g)	Saft von ½ Limette
<b>1</b> Tomate (100 g)	<b>1</b> Frühlingszwiebel (20 g)
<b>2 Zweige</b> Koriandergrün	<b>2 EL</b> Olivenöl
Meersalz (z.B. Fleur de Sel)	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Chiliflakes (getrocknete Chilflocken)	<b>1 Prise</b> Zucker
<b>1 EL</b> Crème fraîche	etwas Limettensaft
<b>1 EL</b> gerösteter weißer Sesam	<b>1 EL</b> schwarzer Sesam (Asienladen)
<b>10 g</b> Sprossen, z.B. Rote Bete- oder Alfalfasprossen	Klarsichtfolie

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 920 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 80° (Ober und Unterhitze) vorheizen. Den Fisch kalt abbrausen und mit Küchenpapier sorgfältig trockentupfen.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Thunfisch darin ringsherum 1 Min. anbraten, herausheben, auf eine ofenfeste Platte legen und mit Folie abdecken. Im Ofen (Mitte) in 25 Min. rosa garen.
3. Die Avocado schälen, halbieren, Kern entfernen und die Hälften klein würfeln; sofort mit Limettensaft beträufeln. Die Tomate waschen, Strunk entfernen, entkernen, das Fruchtfleisch klein würfeln. Frühlingszwiebel waschen, putzen und schräg in feine Ringe schneiden. Den Koriander waschen, trockenschütteln und grob schneiden. Avocado, Tomaten, Lauch und Koriander vermengen, mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz, Pfeffer, Chiliflakes und Zucker würzen und vorsichtig mischen.
4. Die Crème fraîche mit 1 Spritzer Limettensaft glatt rühren und leicht salzen. Die beiden Sesamsorten auf einem Teller miteinander mischen.
5. Den Fisch aus dem Ofen nehmen, im Sesam wälzen, quer halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Avocadosalat auf Tellern anrichten, mit dem Fisch belegen und den Sprossen sowie Koriander und Limette garnieren. Die Thunfischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Limetten-Crème fraîche beträufeln und Baguette servieren, und z. B. mit Koriander und Limettenspalten dekorieren.