

Rezept

Thunfischsteak mit Guacamole und Gemüsechips

Ein Rezept von Thunfischsteak mit Guacamole und Gemüsechips, am 20.04.2024

Zutaten

Für die Guacamole

½	Limette	2	Avocados
2	Tomaten	1	Knoblauchzehe
1 Bund	Koriandergrün	1 EL	Olivenöl
	Salz		Pfeffer
	Chiliflocken (nach Belieben)		

Für die Gemüsechips

2	Petersilienwurzeln	4 EL	Olivenöl
	Salz	1 Prise	geräuchertes Paprikapulver

Für die Thunfischsteaks

4	Thunfischsteaks (à 200 g)	2 EL	Olivenöl
	Salz		Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 760 kcal, 62 g F, 45 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Die Limettenhälfte auspressen. Avocados halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen, in einer Schüssel sofort mit Limettensaft beträufeln und fein zerdrücken. Tomaten waschen, halbieren, von Stielansätzen befreien und klein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und die groben Stiele entfernen. Blättchen und zarte Stiele hacken. Tomaten, Knoblauch, Öl und Koriander (bis auf einen kleinen Rest) unter das Avocadomus heben. Guacamole mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Chiliflocken abschmecken.
2. Die Petersilienwurzeln putzen, schälen und in 2 mm dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Das Öl in einer Pfanne stark erhitzen und die Scheiben darin portionsweise bei großer Hitze in ca. 2 Min. knusprig ausbacken. Die Chips aus der Pfanne heben, sofort mit Salz und Paprikapulver würzen und warm stellen.
3. Die Steaks gut trocken tupfen. Das Öl in die Pfanne zum Bratfett der Chips dazugeben und alles erneut erhitzen. Die Steaks 1 Min. pro Seite scharf anbraten. Den Herd ausschalten und die Steaks noch 2-3 Min. zugedeckt nachziehen lassen.
4. Steaks mit Salz und Pfeffer würzen, mit restlichem Koriander bestreuen und mit Guacamole und Gemüsechips auf vier Tellern anrichten. Sofort servieren.