

Rezept

Thunfischsteaks

Ein Rezept von Thunfischsteaks, am 20.04.2024

Zutaten

2 Thunfischsteaks (je 125 g)	2 EL Zitronensaft
Salz	weißer Pfeffer aus der Mühle
1 Salatgurke	je 1 TL Oliven- und Sesamöl
15 g Sesamsamen	2-3 EL gehackter Dill

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 381 kcal

Zubereitung

1. Die Thunfischsteaks kalt abwaschen und abtrocknen. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Zugedeckt kalt stellen. Die Gurke waschen, streifig schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Esslöffel herauskratzen. Die Gurke fein würfeln.
2. Den Thunfisch in einer Pfanne im heißen Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3 Min. braten. Den Sesam in einer trockenen Pfanne goldgelb rösten. Zwei Drittel mit dem Dill unter die Gurken mischen, diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Thunfischsteaks mit dem Gurkentatar anrichten, das Sesamöl über das Tatar träufeln und den übrigen Sesam aufstreuen.