

Rezept

Thunfischwürfel mit Roter Bete

Ein Rezept von Thunfischwürfel mit Roter Bete, am 28.06.2026

Zutaten

2 Tunfischsteaks (à ca. 150 g)	Salz
Pfeffer	500 g gekochte und geschälte Rote Beten
15 g Ingwerwurzel	2 EL Olivenöl
2 EL saure Sahne (10 % Fett)	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
| **Pro Portion** Ca. 442 kcal

Zubereitung

1. Tunfischsteaks kalt abspülen, trockentupfen, von beiden Seiten salzen und pfeffern. In ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Roten Beten ebenfalls 1,5 cm groß würfeln. Den Ingwer dünn schälen und in winzige Würfelchen schneiden.
2. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Tunfischwürfel darin unter ständigem Rühren rundherum knusprig anbraten. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und warm stellen.
3. Den Ingwer im Bratfett schwenken und die Roten Beten dazugeben. 5 Min. unter Rühren heiß werden lassen, salzen und pfeffern.
4. Die Tunfischwürfel unter das Rote-Beten-Gemüse heben, das Gericht auf zwei Tellern anrichten und je 1 EL saure Sahne obenauf geben.