



Asiatischer Thunfischsalat

Zutaten für 2 Portionen

- » 200 g Radieschen, möglichst mit Blättern
- » 2 gehäufte TL eingelegter Ingwer
- » 2 TL salzreduzierte Sojasoße
- » 250 g Sojabohnen TK
- » 2 Thunfischsteaks à 150 g, möglichst 2 cm dick

Zubereitung

1. Dressing zubereiten

2 Radieschen und den eingelegten Ingwer fein hacken.

Mit 1 EL Sojasauce, 1 EL Olivenöl und 2 EL Wasser zu einem Dressing verrühren.

Beiseitestellen.

2. Radieschen vorbereiten

Die übrigen Radieschen samt zarter Blätter in hauchdünne Scheiben schneiden (am besten mit einem scharfen Messer oder Hobel).

3. Sojabohnen aufkochen

Die Sojabohnen in einer beschichteten Pfanne mit kochendem Wasser so weit auffüllen, dass sie bedeckt sind. 2 Minuten stark aufkochen, dann durch ein Sieb abgießen.

4. Thunfisch braten

Das Thunfischsteak mit 1 TL Olivenöl, einer Prise Meersalz und Pfeffer einreiben. In der heißen Pfanne je Seite ca. 1½ Minuten braten, sodass es innen noch leicht rosa bleibt. Herausnehmen und grob zerteilen.

5. Anrichten

Bohnen und Radieschenscheiben auf Tellern anrichten. Den warmen Thunfisch dekorativ darauf verteilen.

Mit dem Ingwer-Dressing überziehen und zum Schluss mit 1 TL Olivenöl beträufeln.

Tipp: Perfekt als leichtes Sommergericht – dazu passt ein Klecks Wasabi oder etwas Jasminreis, wenn du es sättigender magst.

chili-con-karte.de/rezept/thunfischsalat-asiatischer/