



Thunfischsteak mit Mangosalsa

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Thunfischsteaks	500 g
Mango	1 St.
Paprika, grün	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Schalotten	1 St.
Avocado	1 St.
Koriander, frisch	25 g
Bio Limetten	1 St.
Honig	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Jasminreis	300 g
Öl	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, kleiner Topf, mittlere Pfanne, Küchenkrepp

1. Thunfisch über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein entfernen und würfeln. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und klein würfeln. Schalotte halbieren, schälen und würfeln. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch von der Schale lösen und würfeln. Koriander waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und hacken. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Schüssel Mango, grüne und rote Paprika, Schalotte, Avocado und Koriander miteinander vermengen. Mit Limettensaft, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. In einem Topf Reis mit ca. 600 ml Salzwasser aufkochen. Reis auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen.
4. Thunfisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Thunfischsteak von jeder Seite ca. 2 Min. goldbraun anbraten.
5. Thunfischsteak mit Mangosalsa auf Tellern verteilen. Reis dazu servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	621 kcal
Kohlenhydrate	93 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	12 g