

## Thunfischsalat

### Zutaten (für 4 Portionen)

2 gehäufte EL Wakame oder ähnliche Meeralgen  
Abrieb und Saft von 1 Limette  
1 kleine rote Chilischote, in feine Ringe geschnitten  
4 EL Sojasauce  
2 EL Sesamöl  
1 EL Zucker  
1 EL Reisessig  
500 - 600 g sehr frischer roher Fisch wie Thunfisch, Lachs, Hamachi, Schwertisch oder ähnlich fester Fisch (ohne Gräten und Haut), man kann auch gekochten Tintenfisch verwenden  
1 reife Avocado  
1 Gurke  
50 g Queller oder frische Meeresalgen (nach Belieben)  
100 g Cocktailtomaten, halbiert  
1 kleine milde Zwiebel, abgezogen und gewürfelt  
40 g Macadamia-Nüsse, goldbraun geröstet, dann grob gehackt  
1 EL weiße Sesamsaat, intensiv goldbraun geröstet  
2 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten

### Zum Servieren

knusprig frittierte Zwiebeln, Furikake nach Wahl, Shiso-Blätter, Fischrogen, Chililocken oder Shichimi, gewürfelte tropische Früchte usw.

### Zubereitung

Den Wakame in warmem Wasser etwa 30 Minuten einweichen. Limette, Chili, Sojasauce, Sesamöl, Zucker und Reisessig in einer Schüssel vermischen. Fisch oder Tintenfisch in 2,5-cm-Würfel, Avocado und Gurke in 1-cm-Würfel schneiden. Queller in mundgerechte Stücke brechen, alle holzigen Teile wegwerfen.

## Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Fisch, Gemüse, Seetang und Dressing vermischen. Man kann den Salat sofort essen, doch er schmeckt besser, wenn man ihn mindestens 1 Stunde mariniert.

Man kann ihn pur essen oder Reis dazu reichen.

Mit Macadamianüssen, Sesamsaat, Frühlingszwiebeln und anderen Zutaten nach Belieben garnieren.