

Orangen Thunfisch Salat

Für 2 Portionen

THUNFISCH STEAK

400 g Thunfischsteak

3 EL Bratöl Olive

2 EL Sojasauce

1 TL Honig

Salz

Pfeffer

50 g gehackte Pistazien

SALAT

2 Orangen

250 g Tomaten

2 Schalotten

etwas Basilikum

ORANGEN DRESSING

Saft und Schale von 1 Bio Orange

Saft von 1 Zitrone

5 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

etwas Chili

Zubereitung Thunfisch Steak

Fisch waschen und trocken tupfen. Olivenöl mit Sojasauce, Honig vermischen. Den Fisch 30 min marinieren, salzen und pfeffern.

Eine Pfanne mit etwas Bratöl erhitzen. Den Thunfisch scharf von allen Seiten für ca. 30 Sekunden anbraten. Den Fisch herausnehmen, in Pistazien wälzen. Danach in Scheiben schneiden.

Zubereitung Salat

Orangen schälen. In dünne Scheiben schneiden oder filetieren. Schalotten in Ringe schneiden, Tomaten dünn schneiden.

Tomaten und Orangen auf einem Teller schön auflegen, mit Basilikum bestreuen.

Rezept aus „Studio 2“

Zubereitung Dressing

Orange abreiben. Orange und Zitrone auspressen. Mit Olivenöl mischen, salzen und pfeffern und Chili dazugeben.

Servieren

Thunfisch Scheiben auf den Salat legen, mit Dressing übergießen.