

Thunfischsteaks mit Trauben-Feldsalat

Gesamtzeit **25 Min.**

ZUTATEN

4 Portion(en)

4	Thunfischsteaks
9 EL	<u>Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack</u>
2 EL	Olivenöl
2	Stängel Rosmarinnadeln frisch gemahlener Pfeffer
100 g	Sahne
1 TL	brauner Zucker
200 g	Feldsalat
2	Chicoree
100 g	Zuckerschoten
2	Schalotten
1 Bund	Kerbel
100 g	kernlose Trauben Obstessig
1 TL	Tahinipaste
60 g	Brotchips

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Für die Marinade 4 EL Ponzu Zitrone, 2 EL Olivenöl und Rosmarin verrühren und mit Pfeffer würzen. Thunfischsteaks waschen, trocken tupfen, mit der Marinade bestreichen und kalt stellen.

Schritt 2

Für das Dressing übrige Ponzu Zitrone, Sahne, Tahinipaste, Zucker und Essig verrühren und mit Pfeffer abschmecken.

Schritt 3

Feldsalat waschen, trocken schleudern und putzen. Chicorée halbieren, Strunk herausschneiden, Chicorée waschen und der Länge nach in Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen und ebenfalls der Länge nach in Streifen schneiden. Trauben waschen. Schalotten abziehen und in Ringe schneiden. Kerbel waschen, trocken tupfen und Blättchen abzupfen.

Schritt 4

Thunfischsteaks in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten ca. 5-8 Minuten braten. Feldsalat, Chicorée, Zuckerschoten, Trauben und Schalotten auf Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Salat mit Kerbel und Brotchips garnieren und mit den Thunfischsteaks servieren.