

Thunfisch-Steak mit Mango-Salsa und Reis

Für zwei Personen

2 Thunfischsteaks à 175 g	50 g Reis	4 Cocktailtomaten
1 Ingwerknolle	1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Mango	1 Limette	25 g Koriandergrün
1 kleine Chilischote	Balsamicoessenz	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Reis in Salzwasser garen. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Korianderblätter abzupfen und ebenfalls klein hacken. Die Chilischote längs aufschneiden, von den Scheidewänden und den Kernen befreien und klein hacken. Den Ingwer ebenfalls klein hacken. Den Knoblauch, den Koriander, die Chilischote und den Ingwer mit einem Esslöffel Olivenöl vermischen. Anschließend die Thunfischsteaks damit bestreichen und diese dann im Kühlschrank kurz ziehen lassen. Für die Salsa eine halbe Mango schälen und fein würfeln. Anschließend die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Zwiebelringe und die Mangowürfel mit dem Limettensaft vermischen und den restlichen Koriander hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein wenig Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Thunfischsteaks etwa drei bis vier Minuten darin von beiden Seiten braten. Die Thunfischsteaks mit dem Reis und der Salsa auf zwei Tellern anrichten und mit der Balsamicoessenz und den Cocktailtomaten dekorieren.

Julia Schlegel am 24. April 2014