

# Thunfisch, Crème-fraîche, Avocado-Salsa, Romana-Salat

**Für zwei Personen**

**Für den Thunfisch:**

2 Thunfischfilets, à 120 g    6 EL weißer Sesam    2 EL Rapsöl

**Für die Salsa:**

$\frac{1}{2}$  reife Avocado                       $\frac{1}{4}$  Mango                      75 g Kirschtomaten  
75 g Gurke                              1 Limette                       $\frac{1}{2}$  rote Zwiebel  
Salz                                      Pfeffer

**Für den Romanasalat:**

1 Mini Romanasalat-Herz    1 EL Honig                      1 EL dunklen Balsamico-Essig  
2 EL Öl                              Salz                              Pfeffer

**Für die Crème-fraîche:**

75 g Crème-fraîche                      1 EL Wasabi-Paste    Salz

**Für den Thunfisch:**

Die Thunfischfilets gründlich abwaschen und von allen Seiten trocken tupfen. Sesam in einen tiefen Teller streuen. Grillrost mit Öl einpinseln und auf 200 Grad vorheizen. Die Filets auf den Rost legen und von beiden Seiten ca. 30-40 Sekunden grillen. Die Thunfischfilets sofort von allen Seiten im Sesam wenden und mit der Hand ein wenig andrücken.

Den gegrillten Sesam-Thunfisch nach Belieben in Streifen schneiden.

**Für die Salsa:**

Zwiebel abziehen. Avocado halbieren, Stein entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Tomaten waschen und Gurke schälen. Zwiebel, Avocado, Mango, Tomaten und Gurke würfeln und miteinander vermengen. Limette halbieren und den Saft auspressen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Romanasalat:**

Öl und Honig miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Salatherzen waschen, trocknen und halbieren. Mit der Vinaigrette beträufeln und mit der Schnittseite auf den Grill geben, bis Röststellen entstehen. Vom Grill nehmen, mit etwas Balsamico beträufeln und bis zum Servieren im Ofen warmhalten.

**Für die Crème-fraîche:**

Crème fraîche mit der Wasabi-Paste verrühren und mit etwas Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lubina Jeschke am 25. Juli 2019