

# Thunfisch 'Amélie'

## Für zwei Personen

2 Thunfischfilets, à 100 g	50 g kleine Kapern	schwarzer Sesam
1 Avocado	100 g grüner Eichblattsalat	1 EL Weißer Balsamicoessig
1 EL Olivenöl	Meersalz	Salz, schwarzer Pfeffer

Die Kapern waschen und abtupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kapern darin anrösten. Den Thunfisch waschen, trocken tupfen und anschließend in dem schwarzen Sesam wenden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Thunfisch darin abraten. Anschließend den Thunfisch in drei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Den Eichblattsalat waschen und trocken schleudern. Den weißen Balsamico mit Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Salat mit dem Dressing marinieren. Die Avocado schälen, den Kern entfernen und die Avocado in Scheiben schneiden. Das Thunfischfilet auf einem Teller anrichten. Den Salat und die Avocadospalten dazugeben. Mit den gerösteten Kapern garnieren und servieren.

Maria Conze am 03. Juli 2012