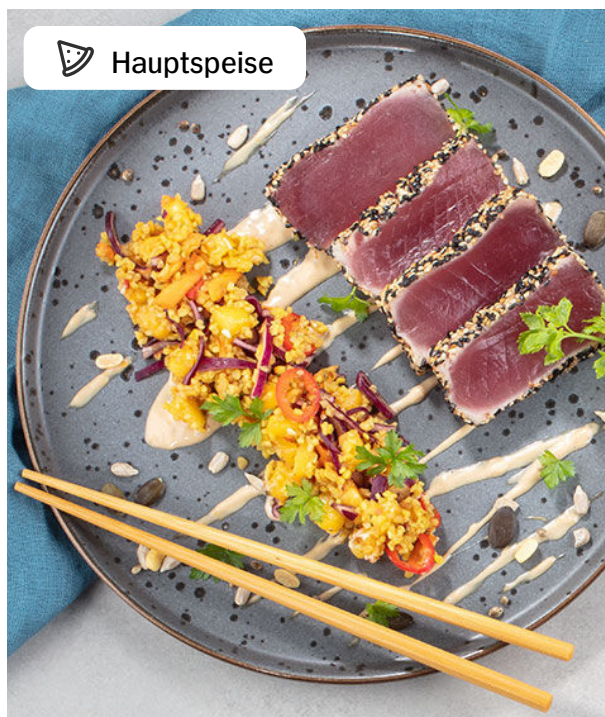




Hauptspeise



Thunfisch-Tataki

auf Bulgur-Salat mit Rotkohl und
Mango, dazu Zitronen-Soja-
Mayonnaise

🕒 40 min Zubereitungszeit

🕒 20 min Kochzeit

🔥 1.609 kcal pro Portion

●●● Mittel

🌐 International

🐟 Fisch



Zutaten

2 Portionen

400 g Thunfischfiletsteaks

300 ml Gemüsefond

2 El Currypulver

200 g Bulgur

1 kleiner Kopf Rotkohl

1 Möhre

1 Mango

1 Chilischote

1 Pck Just Spices Bowl Dressing

3 El HIT Bio Arganöl

1 El Mazzetti Balsamico Bianco

1 Bio Zitrone

150 g Miracel Wip

2 El Sojasauce

Zubereitung

- 1 Gemüsefond in einem kleinen Topf mit Currypulver zusammen kurz aufkochen. Vom Herd nehmen und den Bulgur einrühren. 15 Min. ziehen lassen. Dabei hin und wieder umrühren. Anschließend vollständig auskühlen lassen.
- 2 Vom Rotkohl die äußeren Blätter abtrennen. Anschließend grob raspeln. Möhre schälen und ebenfalls grob raspeln. Mango schälen und in feine Würfel schneiden. Chilischote abwaschen und in feine Ringe schneiden. Alles zusammen mit dem Bulgur in eine Schüssel geben.
- 3 Just Spices Bowl Dressing zusammen mit Arganöl, Balsamico Bianco und 3 EL Wasser in einer kleinen Tasse vermengen.
- 4 Zitrone heiß abwaschen und die Schale fein abreiben. Anschließend auspressen. Miracel Wip zusammen mit Sojasauce, Zitronensaft und 1 TL des Abriebs in einer kleinen Schüssel vermengen. Anschließend kaltstellen.

- 30 g weiße Sesamkerne
- 30 g schwarze Sesamkerne
- 3 El Seeberger Salatkerne Mix Hanf Tomate
- Salz, Pfeffer zum Würzen

- 5 Weiße und schwarze Sesamkerne auf einer Arbeitsfläche vermengen. Thunfischfilet abwaschen und trockentupfen. Thunfisch nun in den Sesamkernen wälzen und diese gut andrücken.
- 6 Thunfisch nun auf dem heißen Grill von allen Seiten kurz rösten. Anschließend mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden.
- 7 Das angemachte Dressing über den Salat geben, alles gut vermengen und mit Salz, Pfeffer abschmecken. Bulgur auf Teller verteilen. Kernemix drüber streuen. Thunfisch-Tataki auf dem Salat anrichten und Mayonnaise dazureichen.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	791kJ /189kcal	6.723kJ /1.609kcal
Fett	12g	98g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	13g
Kohlenhydrate	12g	105g
davon Zucker	2g	18g
Eiweiß	8g	69g
Salz	0g	3g