


 Hauptspeise



# Thunfischfilet in Limetten-Chili-Marinade

mit Mangosalat

 20 min Zubereitungszeit

 10 min Kochzeit

 977 kcal pro Portion

••• Leicht

 International

 Fisch



## Zutaten

2 Portionen

2 Stk à 250g Thunfischfiletsteaks

1 Limette

3 EL Sojasauce

3 EL Olivenöl

1 Prise Chilipulver

1 Mango

1 Paprika, rot

1 Möhre

3 Stangen Frühlingszwiebel

1 Bund Koriander

2 EL Honig

Salz, Pfeffer zum Würzen

1 EL Butterschmalz

## Zubereitung

- 1 Limette heiß abspülen, Schale fein abreiben. Limettenabrieb mit Sojasauce, 1 EL Olivenöl und Chilipulver vermengen. Thunfischfilets abwaschen und trocken tupfen. Filets mit der Marinade einstreichen und im Kühlschrank ziehen lassen.
- 2 Mango schälen. Fruchtfleisch vom Kern herunter schneiden. Paprika waschen, entkernen. Möhre schälen. Frühlingszwiebel putzen. Alles in dünne Stifte schneiden und in eine Schüssel geben. Koriander grob zerhacken und ebenfalls dazu geben.
- 3 Limette halbieren, eine Hälfte ausdrücken, die andere zur Seite legen. Saft mit Honig, restlichem Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Sauce über den Mangosalat geben und alles miteinander vermengen.
- 4 Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die marinierten Thunfischfilets darin von jeder Seite kräftig anbraten. Die Mitte der Filets sollten noch glasig bleiben.
- 5 Thunfischfilets mit dem Salat auf einem Teller anrichten.

2 Ei Erdnüsse, gesalzen geröstet

Erdnüsse über den Salat streuen. Übrig gebliebene  
Limettenhälfte nochmals halbieren und jedes Filet mit einem  
Viertel versehen.

## Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	767kJ /183kcal	4.087kJ /977kcal
Fett	12g	65g
davon gesättigte Fettsäuren	3g	14g
Kohlenhydrate	6g	30g
davon Zucker	6g	29g
Eiweiß	12g	65g
Salz	1g	4g