



Hauptspeise



Thunfischfilet mit Sesamkruste

dazu pikanter Mango-Rotkohl mit
leichter Kokos-Avocado-Sauce

🕒 30 min Zubereitungszeit

🕒 30 min Kochzeit

🔥 637 kcal pro Portion

••• Leicht

🌐 International

🐟 Fisch



Zutaten

2 Portionen

2 Thunfischfilet-Steaks à 200g

1 Kopf Rotkohl, frisch

1 Mango

2 Schalotten

1 Bund Koriander

Pflanzenöl zum Braten

1 El Harissa

1 Avocado

200 ml Kokosmilch

1 Limette

2 El Sojasauce

1 El Honig

Zubereitung

- 1 Strunk und äußere Blätter vom Rotkohl abschneiden. Anschließend in feine Streifen schneiden. Mango schälen und das Fruchtfleisch in feine Stifte schneiden. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Koriander grob hacken.
- 2 In einer Pfanne etwas Öl erhitzen Hälfte der Schalotten glasig anschwitzen. Rotkohl hinzugeben und unter mehrmaligem Wenden 5 Min. braten. Mit Harissa, Salz und Pfeffer würzen. Zur Seite stellen.
- 3 Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch von der Schale lösen und in Würfel schneiden. In einem kleinen Topf etwas Öl erhitzen. Restliche Schalotten anschwitzen. Avocado hinzugeben.
- 4 Mit Kokosmilch ablöschen. Ein paar Minuten leicht kochen. Mit einem Pürierstab cremig fein pürieren. Ist die Sauce zu dickflüssig, etwas Wasser unterrühren. Mit Salz und Pfeffer

50 g Sesam, hell

Salz & Pfeffer zum Würzen

abschmecken.

- 5 Limette auspressen. Saft mit Honig und Sojasauce in einem tiefen Teller vermengen. Sesamkerne auf einem separaten Teller ausbreiten. Thunfischfilets abwaschen und trocken tupfen. Anschließend zunächst in der Marinade und anschließend in den Sesamkernen wenden.
- 6 Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Thunfisch Filets von jeder Seite 2 Min. braten. Anschließend 5 Min. in den Ofen geben.
- 7 Rotkohl vor dem Servieren kurz erhitzen. Anschließend die Mangostifte unterheben.
- 8 Auf zwei Tellern jeweils etwas von der Kokos-Avocado-Sauce anrichten und je ein Thunfischfilet drauf setzen. Rotkohl daneben anrichten. Koriander darüber streuen.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	494kJ /118kcal	2.668kJ /637kcal
Fett	8g	42g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	8g
Kohlenhydrate	5g	27g
davon Zucker	4g	22g
Eiweiß	6g	33g
Salz	1g	5g