



Tuna-Steak auf Koriander-Walnuss-Linsen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Eiweiß: 41,7 g Fett: 42,2 g
Kohlenhydrate: 11 g

Zubereitungszeit:
ca. 25 Minuten

Zubereitung:

1. Thunfisch-Steaks dünn mit Wasabi einreiben und mit Bacon umwickeln.
2. Linsen in dem Gemüsefond ca. 4-5 Minuten kochen. Frühlingszwiebeln putzen, abspülen und fein schneiden. Walnüsse grob hacken.
3. 2 Teelöffel Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Thunfisch-Steaks darin von beiden Seiten scharf anbraten. Herd ausstellen und die Thunfisch-Steaks weitere 2-3 Minuten pro Seite braten. Steaks aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
4. Übriges Öl in die Pfanne geben und die Walnüsse darin kurz anrösten. Walnüsse auf einen Teller geben. Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben und darin kurz anbraten. Mit Mirin ablöschen. Linsen und Walnüsse zufügen und kurz in der Pfanne schwenken.
5. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Linsen mit Salz und Pfeffer würzen und den Koriander unterziehen. Tunfisch-Steaks in Scheiben schneiden und auf den Linsen anrichten.

Zutaten für 4 Portionen :

- 4 Thunfisch-Steaks à 160 g
- 2 TL Wasabi-Paste (scharfe japanische Meerrettich-Paste)
- 40 g Bacon in dünnen Scheiben
- 200 g rote Linsen
- 350 ml Gemüsefond (aus dem Glas)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 40 g kalifornische Walnüsse
- 4 TL Öl
- 1 – 2 EL Mirin (aus dem Asialaden)
- Salz, rosa Pfeffer
- 4 Stiele Koriander