

Thunfischsalat mit Walnuss-Wasabi-Dressing

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	645 kcal/ 2702 kJ	Fett:	56 g
Eiweiß:	32 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	10 g
Kohlenhydrate:	4 g	ungesättige Fettsäuren:	46 g

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Zubereitung:

1. Für das Dressing Walnüsse, Öl, Wasabi, Sojasauce, Sesamöl und Limettensaft in einem Mixer zu einer cremigen Masse verarbeiten.

2. Für den Thunfischsalat die Thunfischsteaks mit Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze mit Olivenöl von jeder Seite ein bis zwei Minuten anbraten. Ruhen lassen und anschließend in dünne Scheiben schneiden.

3. Kopfsalat, Walnüsse, Avocado, Ingwer und Rotkohl auf vier Tellern anrichten. Darauf den Thunfisch und das Dressing geben. Mit Koriander und Frühlingszwiebeln garnieren.

Zutaten für 4 Portionen :

Für das Dressing

- 65 g kalifornische Walnüsse, in Stücken, geröstet
- 2 EL Walnuss- oder Olivenöl
- 1 1/2 TL Wasabi
- 1 TL Sojasauce
- 1 Spritzer Sesamöl
- Saft von zwei Limetten

Für den Thunfischsalat

- 4 Thunfischsteaks (Sushiqualität) à 110 g
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 1 Kopfsalat
- 65 g kalifornische Walnüsse, geröstet
- 1 Avocado, in Scheiben geschnitten
- 4 EL eingelegter Ingwer, fein geschnitten
- 50 g Rotkohl, fein geschnitten
- 3 Frühlingszwiebel, dünn geschnitten
- Eine Handvoll Koriander