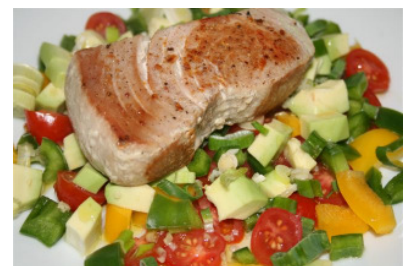




Tomaten-Paprikasalat mit frischem Thunfisch

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g frischer Thunfisch
- 400 g Cherry-Tomaten
- 1 reife Avocado
- 1 gelber und 1 grüner Paprika
- ½ Bund Frühlingszwiebel
- 6 EL Olivenöl
- 3 EL Aceto Balsamico Bianco
- 1 kl. Stück Ingwer
- 2 Stangen Zitronengras
- 1 Knoblauchzehe
- Meersalz



Zubereitung:

1. Thunfisch in 2 EL Olivenöl marinieren.
2. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Avocado halbieren, schälen vom Kern befreien und in Würfel schneiden. Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen, klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.
3. Für das Dressing Salz im Essig auflösen und 4 EL Olivenöl einrühren. Zitronengras bis zum weichen Kern schälen und sehr klein schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen, durch die Knoblauchpresse drücken und mit dem Dressing vermischen.
4. Thunfisch in einer beschichteten Pfanne kurz scharf anbraten und leicht salzen.
5. Tomatenscheiben auf 4 Teller verteilen, restliches Gemüse darauf anrichten, mit dem Dressing beträufeln, Thunfisch darauf legen und servieren.

Ich wünsche Ihnen guten Appetit!

Ihre Elisabeth Polster
ESSGENUSS & LEBENSFREUDE

www.elisabethpolster.at