

Gegrillter Thunfisch mit Tomaten-Koriander-Salsa

Für 2 Personen

2 Thunfischsteaks a 150 g	500 g Strauchtomaten	1 Avocado
1 unbehandelte Zitrone	1 unbehandelte Limette	3 Frühlingszwiebeln
1 rote Chilischote	1 Bund Minze	1 Bund Koriander
Olivenöl	Zucker	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Chilischote der Länge nach halbieren und entkernen. Die Frühlingszwiebeln von den äußeren Blättern befreien und zusammen mit der Chilischote in feine Scheiben schneiden. Vom Koriander und der Minze je ein halbes Bund Blätter abzupfen und fein hacken. Die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Tomaten vom Strunk befreien und klein hacken. Den Saft der Zitrone und der Limette auspressen, unter die Salsa mischen und das Ganze mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Eine Grillpfanne erhitzen. Die Thunfischsteaks waschen, trockentupfen, von allen Seiten mit Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch rundherum scharf anbraten, sodass die Steaks innen noch roh sind. Anschließend in Streifen aufschneiden. Die Fischfilets zusammen mit der Salsa auf Tellern anrichten und servieren.

Solveig Tetzlaff am 23. November 2010