

Tuna - Tatar

ConCordia
RESTAURANT

Zutaten

Für 2 Portionen

- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Bio Limette
- 3 El Sojasauce
- Salz, Pfeffer
- 1 El Olivenöl
- 250 g Thunfischfilet (Sushi-Qualität)
- 1 Avocado
- 1 Flaschentomaten

20 Min. Aufwand

Rosmarinnadeln fein hacken. Von der Limetten die Schale abreiben, den Saft (3 El) auspressen. Limettensaft und -schale, Sojasauce, Rosmarin, Salz, Pfeffer und Olivenöl verquirlen. Thunfisch in kleine Würfel schneiden. Avocado halbieren, Stein entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herauslösen und in Würfel schneiden. Sofort mit dem Dressing mischen. Tomate vierteln, entkernen, würfeln und mit dem Thunfisch unterheben. Sofort servieren. Dazu passt Baguette.

Nährwerte

Pro Portion 432 kcal / Kohlenhydrate: 4 g / Eiweiß: 32 g / Fett: 31 g