

Tuna-Salat mit Avocado und Grapefruit



Zeitaufwand: <20 min

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Thunfisch (Sashimi-Qualität),
in 2 cm grosse Würfel geschnitten
- 2 Avocados, in 1 cm grosse Würfel geschnitten
- 2 kleine Fenchel, in dünne Scheiben
geschnitten (mit Mandoline)
- 1 rosa Grapefruit, filetiert, Saft auffangen
- ½ rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 1. Bund Koriander, Blätter abgezipft
- 1 Bund Oregano, Blätter abgezipft

Zum Servieren

- Limettenschnitze nach Belieben
- Koriander-Limetten-Dressing
- 1 TL Koriandersamen
- 80 ml mildes Olivenöl extra vergine
- 1 Limette, fein geriebene Schale und Saft
- ½ Knoblauchzehe, fein gerieben
- ½ TL rote Chiliflocken

ZUBEREITUNG

TUNA-SALAT MISCHEN

Thunfisch-, Avocado- und Fenchelwürfel zusammen mit den Grapefruit-Segmenten, den Zwiebelscheiben und den Kräutern in einer Schüssel sorgfältig vermischen.

DRESSING ZUBEREITEN

Koriandersamen mit dem Mörser zerstoßen und in eine Schüssel geben. Dann Olivenöl, Limettenschale und -saft, Knoblauch, Chiliflocken, Koriandersamen und 1½ EL Grapefruitsaft dazugeben. Alles umrühren und abschmecken.

SERVIEREN

Dressing sorgfältig unter den Salat mischen. Mit den Limettenschnitzen servieren.