

Sommersalat mit Thunfisch

Zutaten (für 4 Personen):

- 1/2 Spitzkohl
- 10 Cherry-Tomaten
- 18 Weintrauben
- 1 rote Paprika
- 6 Radieschen
- 6 braune Champignons
- 2 Petersilienwurzeln
- 100 ml Buttermilch
- 100 g Hüttenkäse
- 1 TL Honig
- 1 EL Reisessig
- 3 g frischer Ingwer
- 3 g frischer Knoblauch
- 400 g Thunfischsteaks
- 1 Zehe Knoblauch
- 4 TL Butterschmalz
- 100 g Brotkruste

Zunächst die Petersilienwurzeln schälen, würfeln und mit 1 TL Butterschmalz in eine Pfanne geben. Den Spitzkohl vom Strunk trennen und eine Hälfte in eine große Salatschüssel geben. Die andere Hälfte des Kohls zu den Petersilienwurzeln geben, 5 Minuten anbraten und einige Minuten auf mittlerer Hitze weitergaren.

Währenddessen Cherry-Tomaten, Paprika, Radieschen, Champignons und Weintrauben klein schneiden und in die Salatschüssel geben. Für das Dressing je 3 g Ingwer und frischen Knoblauch klein schneiden und mit Buttermilch und Hüttenkäse vermengen. Mit Honig, Essig und Salz abschmecken.

Die Brotkruste in einem Mixer zerkleinern. Den Thunfisch portionieren und in den Brotkrumen wenden. In einer zweiten Pfanne 3 TL Butterschmalz zerlassen, darin den Thunfisch mit der Knoblauchzehe von beiden Seiten kurz anbraten und anschließend ruhen lassen. Zum Schluss den Salat mit dem Dressing vermischen und den Thunfisch darauf anrichten.

Sendung/Quelle: Hamburg Journal

Letzter Sendetermin: 20.09.2018

Koch/Köchin: Dave Hänsel

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen