

Tunfisch-Carpaccio mit Wasabi-Blaubeer-Sauce

Zutaten für 4 Personen:

400 g Tunfischsteak (ca. 5 cm dick)

2 TL Öl

Salz, Pfeffer

Für die Wasabi-Blaubeer-Sauce

1 EL flüssiger Honig

2-3 TL Wasabipaste

1 TL Balsamicocreme

150 g wilde Blaubeeren aus Kanada (aus dem Glas, ersatzweise tiefgefroren)

Außerdem

eine Handvoll Raukeblättchen



Zubereitung:

1. Tunfischsteak trockentupfen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Tunfischsteak von beiden Seiten ca. 2 Minuten scharf anbraten. 2-3 Minuten in der Pfanne neben der Kochstelle ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gut kühlen.
2. Honig, Wasabipaste und Balsamicocreme verrühren. Blaubeeren unterrühren.
3. Tunfischsteak mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden. Auf Tellern auslegen und die Sauce darüber geben. Mit Raukeblättchen garniert servieren.

Dazu Baguette reichen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten + Kühlzeit

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 213 kcal / 892 kJ

Protein: 16,9 g

Fett: 14 g

Kohlenhydrate: 5 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

