



Gebratener Thunfisch mit Kohlrabi- Radieschen-Salat

Zubereitung

1. Kohlrabi schälen, halbieren und mit dem Gemüsehobel in dünne Blättchen hobeln.
2. Radieschen in dünne Scheiben schneiden und Radieschensprossen vom Beet schneiden.
3. Den Sesam in einer Pfanne anrösten und abkühlen lassen.
4. Grapefruit aufschneiden und ca. sechs Filetstücke herausschneiden. Die restliche Grapefruit auspressen.
5. Sesam, NATURATA Olivenöl, Currypulver, NATURATA Rohrzucker, Senf, Grapefruitsaft sowie Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel zu einem Dressing vermengen und den Rohkostsalat unterheben.
6. Thunfisch in 4 Portionen schneiden. Beide Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Das NATURATA Bratöl in einer Grillpfanne erhitzen und den Thunfisch von beiden Seiten für je 1-2 Minuten anbraten.
8. Thunfisch zusammen mit dem Kohlrabi-Radieschen-Salat auf einem Teller anrichten, mit den Grapefruitfilets garnieren und servieren.



Zubereitungszeit: Mittel

Zutaten (4 Personen)

Naturata Zutaten

- 3 EL Bratöl, Sonnenblume 'high oleic', desodoriert
- 5 EL Olivenöl Kreta PDO nativ extra
- etwas Atlantik Meersalz, fein
- 1 TL Demerara Rohrohrzucker

Weitere Zutaten

- 2 Kohlrabis (ca.500g)
- 1 Bund Radieschen
- 1 Beet Radieschensprossen
- 20 g Sesam
- 1 Grapefruit
- ½ EL Currypulver
- 1 EL süßer Senf
- 800 g Thunfischfilet (aus nachhaltiger Aquakultur)
- Pfeffer