



## Thunfisch auf buntem Salatbeet

### Zutaten für 2 Personen:

- 2 Thunfischsteak
- 1 Kohlrabi
- 4 mittelgrosse Karotten
- 1 Peperoni rot
- 1 Handvoll grüner Blattsalat
- 1 TL Kokosfett
- 1 Prise Kräutersalz, Orangenpfeffer aus der Mühle
- 1 TL Zitronenöl

### Zutaten für das Dressing:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 6 Zitronenmelissenblätter
- 10 Estragonblätter
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronenöl
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Apfelbalsamico
- 1 TL Tamari
- ½ dl Wasser, etwas Pfeffer aus der Mühle

### Zubereiten:

Das Gemüse und den Salat waschen. Kohlrabi und Karotten schälen. Peperoni halbieren, entkernen und in gleichgrosse Streifen schneiden. Kohlrabi und Karotten in der Küchenmaschine mit dem Röstieinsatz raffeln.



Zwei Teller mit dem grünen Blattsalat auslegen. Die restlichen Gemüse auf dem Blattsalat verteilen – die Karotten in der Mitte.

Die Thunfischsteak's mit Kräutersalz und Orangenpfeffer würzen und im Kokosfett auf jeder Seite 2-3 Min. bei mittlerer Hitze sanft anbraten.

In der Zwischenzeit: Zwiebel und Knoblauch schälen und vierteln. Nun alle Zutaten für das Dressing in den Mixer geben und während 20 Sek. cremig mixen. Das Dressing über den Salat verteilen. Den Thunfisch in der Mitte auf die Karotten legen und je mit 1 TL Zitronenöl beträufeln. En Guete!

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 30 Min.