



Glasierter Thon mit Lauchsalat

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

2 EL Hot Ketchup
1 EL grobkörniger Senf
1 EL Rapsöl
4 Thunfischsteaks à ca. 150 g
600 g Lauch
4 EL Crème fraîche
3 EL Weissweinessig
Salz, Pfeffer

1. Ketchup, Senf und Öl verrühren. Fisch damit bestreichen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

2. Inzwischen Lauch fein hobeln. Mit Crème fraîche und Essig mischen. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Fisch bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 2 Minuten braten, er darf innen noch rot sein. Mit Lauchsalat servieren.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten
Pro Person ca. 38 g Eiweiss, 19 g Fett,
9 g Kohlenhydrate, 1500 kJ/360 kcal