






## Thunfischsteak auf Couscous-Salat

 Mittel  25 min  4 Personen

### Zutaten

- 4 Thunfischsteaks à 150 g
- 150 g Couscous
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Rucola
- 125 g junger Spinat
- Olivenöl
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- Kreuzkümmel
- 1 Bund Minze
- 1 Bund Koriander
- 2 EL Pistazien, geröstet
- 4 EL Granatapfelsirup
- 2 EL Granatapfelkerne

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

### Zubereitung

#### Schritt 01

Couscous mit kochendem Wasser (nach Verpackungsangabe) übergießen und 10 Minuten quellen lassen. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Rucola und Spinat waschen, trockenschleudern und grob schneiden. Alles unter den Couscous mischen und mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Minzblätter, grob geschnittenen Koriander und die gehackten Pistazien untermengen.

#### Schritt 02

Nun den Thunfisch zubereiten: Dafür die Thunfischsteaks dünn mit Olivenöl bestreichen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Thunfischsteaks auf dem sehr heißen Grill, von jeder Seite für 30-40 Sekunden garen. Die gegrillten Thunfischsteaks mit Couscous-Salat auf Teller anrichten und mit Granatapfelsirup und Granatapfelkernen garnieren.

#### Tipps & Tricks

Sie können auch aus einem ca. 600 g Thunfischfilet einzelne Thunfischsteaks schneiden. Dafür mit einem scharfen Messer fingerdicke, gleichmäßige Thunfischsteaks schneiden.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür