






## Thunfisch-Sashimi mit Mango-Grapefruit-Salat

 Leicht  25 min  2 Personen

### Zutaten

- 1 Thunfischfilet à 200 g in Sushi-Qualität, aufgetaut
  - 160 g Basmati-Reis
  - 1 Bund Rucola
  - 2 Grapefruits
  - 1 Mango
  - 2 EL Weißwein oder Apfelessig
  - 1 EL Honig
  - 3 EL Olivenöl
  - 60 g Walnüsse
  - 4 EL Röstzwiebeln
  - Sojasauce zum Abschmecken
  - Wasabipaste nach Belieben
- Dazu passt
- Sauvignon Blanc "Cloudy Bay"  
Art.-Nr. 28580 auf [www.deutschesee.de/shop](http://www.deutschesee.de/shop)
  - Sauvignon Blanc vom Weingut Peth-Wetz

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

### Zubereitung

#### Schritt 01

Reis nach Packungsanweisung kochen. Rucola putzen und waschen. Grapefruits von der Schale befreien und die Filets mit einem scharfen Messer herauslösen. Die ausgelösten Grapefruits auspressen und den Saft auffangen. Mango schälen und in Spalten schneiden.

#### Schritt 02

Weißwein bzw. Essig, Honig, Olivenöl und die Hälfte vom Grapefruitsaft kräftig zu einem Dressing verrühren. Die Walnüsse grob hacken und mit Rucola, Grapefruitfilets, Mangospalten, Reis und Röstzwiebeln mit dem Dressing vermengen, mit Sojasauce abschmecken und anrichten.

#### Schritt 03

Den aufgetauten Thunfisch in ca. 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden, mit etwas Sojasauce beträufeln und auf dem Salat anrichten. Wer mag, den Salat zum Schluss mit einer Prise geröstetem Sesam verfeinern.

#### Tipps & Tricks

Den Thunfisch über Nacht im Kühlschrank auftauen.

#### Der perfekte Wein

Tropische und Zitrusfrucht freuen sich über ähnliche Partner in der Weinbegleitung. Diese unterstützen sich gegenseitig und so wirkt nicht eine der beiden Komponenten fade.



Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür