Avocado-Thunfisch-Tatar auf Passionsfrucht-Chicorée

Low Carb | Glutenfrei

Gesamtzeit	Schwierigkeit
25min	Einfach

Nährwerte pro Portion: Energie 374 kcal | Kohlenhydrate 17,3 g | Fett 30,8 g | Eiweiß 10,6 g

Zubereitung

1. 2 Avocados • Salz • Pfeffer
• 3 Limetten, unbehandelt
• 140 g Thunfisch, Sushi-Qualität
• 4 EL REWE Feine Welt Lesvos g.g.A. Olivenöl
• 1 Bd. Basilikum • 0,5 Bd. Dill
• 2 rote Zwiebeln • 2 Chicorée
• 2 EL Passionsfrucht Fruchtessig (z.B. von REWE Feine Welt)

Avocados würfeln. Mit Salz, Pfeffer und Saft einer Limette abschmecken. Thunfisch klein schneiden. Mit 1 EL Olivenöl und Saft einer halben Limette verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum und Dill zupfen. Die dritte Limette mit heißem Wasser abspülen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln ebenfalls in dünne Scheiben schneiden und mit den Chicoréeblättern und den Limettenscheiben in eine Schüssel geben. Basilikum, Dill, Passionsfruchtessig und Olivenöl zugeben. Alles vermengen. Salzen und pfeffern.

2. Dessertringe (8 cm)

4 TL milder Sahne-Meerrettich
• etwas Passionsfrucht Fruchtessig (z.B. von REWE Feine Welt)

Das Avocado-Tatar in der Ringform anrichten und jeweils auf vier Tellern verteilen. Das Thunfisch-Tatar darüber anrichten und mit je 1 TL Sahne-Meerrettich verfeinern. Den marinierten Salat um das angerichtete Tatar verteilen. Mit etwas Passionsfruchtessig beträufeln.

Zutaten für 4 Portionen

2	Avocados
	Salz
	Pfeffer
3	Limetten, unbehandelt
140 g	Thunfisch, Sushi-Qualität
4 EL	REWE Feine Welt Lesvos g.g.A. Olivenöl
1 Bd.	Basilikum
0,5 Bd.	Dill
2	rote Zwiebeln
2	Chicorée
2 EL	Passionsfrucht Fruchtessig (z.B. von REWE Feine Welt)
4 TL	milder Sahne-Meerrettich

Utensilien

Dessertringe (8 cm)