



[Drucken](#)

## Sesam-Thunfisch mit Rucolasalat und rosa Grapefruit



Zutaten für 4 Personen

- ½ Bund Rucolasalat
- ½ Eisbergsalat
- 1½ rosa Grapefruits
- 3 TL Olivenöl
- 80 g bayer. extra Hartkäse (gerieben)
- 200 g bayer. Joghurt
- 1 TL Wasabi (oder 1 EL Meerrettich)
- 3 TL Olivenöl
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Schachtel Rotkohlkresse (oder Shisokresse)
- 250 g Thunfischfilet
- 1 Ei
- ½ TL Piment (gemahlen)
- 1 Msp. Chiliflocken
- 1 TL Orangenkonfitüre
- 1 TL Sojasoße
- 50 g Sesam
- 40 ml Öl
- Salz, Pfeffer

**Außerdem:**

Ausstechform Ø 6-7 cm Kreis- oder Herzform  
Siliconmatte oder Backpapier

**Zubereitung:**

1. Den Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Grapefruits mit einem scharfen Messer so schälen, dass dabei auch die weiße Haut entfernt wird; die einzelnen Segmente mit je zwei Schnitten herauslösen. Den dabei austretenden Fruchtsaft auffangen. 2 EL Grapefruitsaft mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Olivenöl verrühren und beiseite stellen.
2. Backofen auf 250 °C vorheizen. Mit Hilfe einer 6-7 cm großen Ausstechform 12 dünne Parmesankreise oder -herzen auf ein mit Siliconmatte oder Backpapier ausgelegtes Blech streuen. Käse in der Form leicht andrücken, danach die Form entfernen. Im Ofen ca. 5 Min. hellgolden überbacken. Herausnehmen und abkühlen.
3. Joghurt, Wasabi, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden, unter den Dip rühren. Die Kresse abschneiden.
4. Das Thunfischfilet in 3 cm große Würfel schneiden. Ei, Piment, Chiliflocken, Konfitüre und Sojasauce verrühren, die Fischwürfel darin wenden und im Sesam wälzen. Thunfischwürfel in einer großen Pfanne im heißen Öl bei größter Hitze 2-3 Min. von allen Seiten braten.
5. Salat und Grapefruitfilets mit der Vinaigrette mischen und mit Thunfisch, Hartkäsechips und Joghurtdip anrichten. Mit Kresse bestreuen.

**Tipp:**

Dazu passt ein fruchtig-pikanter Milchshake. Für ein Longdrinkglas 75 g Himbeeren mit 100 ml Buttermilch, 3 EL gestoßenem Eis und je einer Prise Salz, Piment und Chiliflocken mixen, abschmecken und mit Himbeeren dekorieren.