

## Thunfischsteaks im Sesammantel

[2 Portionen]

### Zutaten:

2 Thunfischsteaks  
2 EL Sesamöl (wahlweise Olivenöl)  
1 getrocknete rote Chilischote  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
1 TL Sesamsamen  
4 Stängel Basilikum, gehackt  
1/2 Bund Koriander, gehackt  
Saft einer halben Zitrone  
Salz, Pfeffer

### Salat:

Grüner Salat, gewaschen und mundgerecht gezupft  
1/2 Avocado entkernt und geschält, in Scheiben geschnitten

### Dressing:

1/2 Avocado  
1 EL Olivenöl  
1 Spritzer Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Sesamsamen mit der Chilischote im Mörser zerkleinern. In einer Schüssel mit Zitronensaft, Knoblauch, Basilikum und frischem Koriander mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Thunfischsteaks salzen und mit der Kräutermischung einreiben. In Sesamöl scharf von beiden Seiten 1-2 Minuten anbraten.
3. Die Dressingzutaten pürieren und über den grünen Salat geben. Gemeinsam mit den Thunfischsteaks servieren.