

SPINATSALAT MIT WEISSEM THUNFISCH UND ORANGEN

Rezept von www.daskochbuch.eu



Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g Thunfischfilet weiß
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- 2 Orangen
- 80 g frischer Babyspinat
- 1 kleine Zwiebel

Dressing:

- Olivenöl
- Balsamico weiß
- ein Spritzer Zitronensaft
- 1 TL Ahornsirup
- 1 TL Dijonsenf
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer

- Kresse

Zubereitung:

Orangen schälen und filetieren. Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Thunfischfilets waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl auf beiden Seiten braten.

Für das Dressing Olivenöl, Balsamico, Zitronensaft, Ahornsirup, Dijonsenf, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren. Spinat, Orangenfilets und Zwiebel auf Tellern anrichten, Thunfischfilets darauf geben, Dressing über den Salat gießen und mit Kresse bestreut servieren.