

SALADY AMIN'NY LAMATRA SY MAIS (Thunfisch an Gemüsesalat)

👤 Rémis

📁 Madagassische Rezepte

Dieser frische Salat mit Thunfisch passt wunderbar zu einem warmen Strandtag auf Madagaskar. Das Rezept stammt von der Ostküste der roten Insel.

Zutaten für vier Portionen:

- zwei Thunfisch-Steaks à 125 g
- drei Karotten
- 140 g Mais
- zwei große Tomaten
- 1/2 Salatgurke
- 100 g grüne Bohnen
- Weißweinessig
- Öl
- eine Zehe Knoblauch
- Ingwer
- Salz, Pfeffer, Zucker
- Senf
- Zitrone



Und so geht's:

Zuerst die Marinade für die Thunfisch-Steaks herstellen: Etwa 1 cm Ingwer und eine Knoblauchzehe sehr fein schneiden oder durch eine Presse drücken. Drei Esslöffel Öl dazu, je ein Teelöffel Salz und Pfeffer einrühren. Die beiden Thunfisch-Steaks mit der Marinade einreiben und zwei, drei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Dann mit etwas Öl in einer Pfanne zwei Minuten von jeder Seite anbraten. Abkühlen lassen.

Aus den Tomaten und der Gurke das weiche Innere heraus schneiden (das kommt weg). Tomaten und Gurke in kleine Würfel schneiden. Karotten schälen und zusammen mit den Bohnen 15 min in kochendes Wasser geben. Beides ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Eine Vinaigrette aus drei Esslöffeln



Weißweinessig, einer Prise Zucker, einem halben Teelöffel Senf und einem Spritzer Zitrone herstellen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Vinaigrette mit dem Gemüse in einer großen Schüssel vermischen. Original madagassisch werden die Thunfischsteaks nun auseinander gezupft und in kleinen Stücken mit dem Gemüse vermischt.

Guten Appetit!