

# Thunfischsteak mit Rucolasalat

Ca. 15 Minuten



## Zutaten für 2 Portionen:

2 Scheiben  
Thunfisch  
1 Bund Rucola  
Sherrytomaten  
Parmesan  
Pinienkerne  
Pilze  
Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitung:

1. Den Rucola und die Pilze und Tomaten waschen. Den Rucola kleinscheiden und die Tomaten halbieren. Die Pilze in Scheiben schneiden. Den Rucola auf zwei Teller aufteilen und die Tomaten und Pilzscheiben darauf drapieren. Den Salat mit Olivenöl beträufeln und Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Thunfischsteak waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Thunfischsteak auf jeder Seite für 2 Minuten scharf anbraten.

