Thunfisch auf Avocado-Kartoffelsalat

1 Thunfischsteak ca. 200 g
2 m.-große Avocado(s), reif
2 TL Sesamöl
1 Zitrone(n)
2 TL Teriyakisauce
500 g Kartoffel(n), festkochend
3 EL Olivenöl
1 Prise(n) Zucker
1 TL Kerbel
1 TL Dill
1 EL Balsamico, weiß
n. B. Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zitrone auspressen. Die Hälfte des Zitronensaftes, Olivenöl, Balsamico, Kerbel, Dill und Zucker zu einem Dressing vermischen. Mit Pfeffer und Salz kräftig abschmecken.

Kartoffeln schälen und bissfest kochen, dann abkühlen lassen und klein schneiden. Avocados ebenfalls klein schneiden. Mit den Kartoffeln unter Zugabe des Dressings vermischen.

Thunfischsteak in vier Teile portionieren. Die Hälfte des Zitronensaftes, Teriyakisauce und Sesamöl zu einer Marinade verrühren, darin den Thunfisch für ca. 30 Min. ziehen lassen. Zwischendurch wenden. Nach der Ziehzeit Sesam über den Thunfisch geben und bei starker Hitze sehr kurz (ca. 3 Minuten insgesamt) von allen Seiten anbraten und mit dem Salat servieren.