

Rezept von Dr. Christian Matthai

**Thunfischsteak mit Sojasprossen-Tofu-Couscous  
und Schokoladen-Chili-Sauce**

20 Minuten/leicht



**Zutaten für 4 Personen:**

4 mittelgroße Thunfischsteak à 150 g, 250 g Sojasprossen, 150 g geräucherter Tofu, 200 g Couscous, 1 Msp. getrocknete Chilischoten (grob gemahlen), 150 g Kochschokolade, Wasser zum Aufgießen, Sojasauce zum Marinieren, Salz, Pfeffer.

**Zubereitung:**

Thunfischsteaks in Sojasauce einlegen und pfeffern. Thunfischsteaks auf beiden Seiten in einer beschichteten Pfanne kurz und scharf anbraten. (Achtung: Die Pfanne darf nicht zu heiß werden!)

Couscous nach Packungsanweisung mit etwas Salz kochen und kurz vor Garende mit dem kleinwürfelig geschnittenen Tofu und den Sojasprossen vermengen.

Die Kochschokolade in einem Schneekessel über Wasserdampf schmelzen.

Schokoladensauce mit dem Chili abschmecken und separat dazu servieren.

**Infos:**

- Thunfisch enthält Vitamin A, B 12, D, E, Niacin, Zink und Jod.
- Sojasprossen sind eigentlich Mungobohnen.