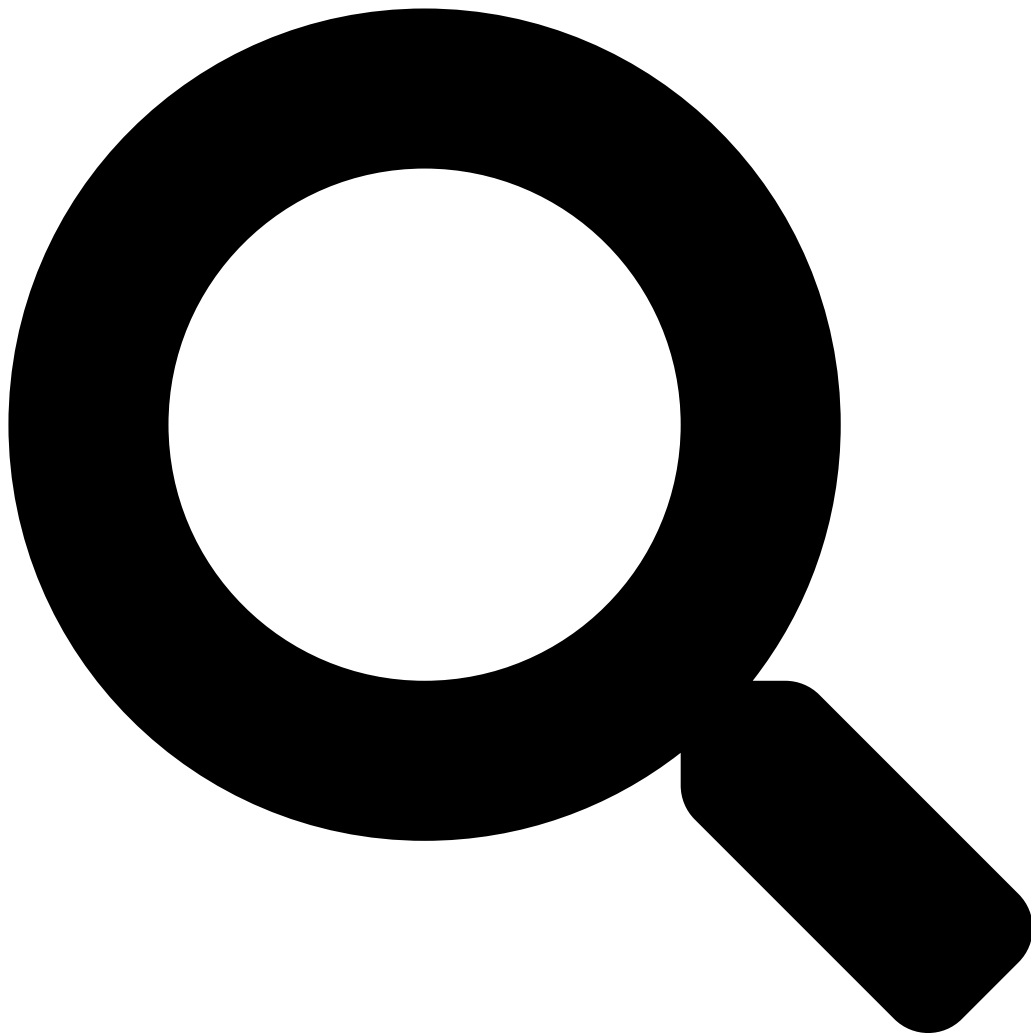


# Thunfisch-Steak vom Blech mit Mango & buntem Gemüse – wenn herzhaft auf fruchtig trifft



Manchmal entstehen die besten Gerichte ganz spontan aus dem, was gerade da ist. Genau so war es diesmal: Thunfisch-Steaks im Gefrierschrank, eine frische Mango und jede Menge buntes Gemüse – Blumenkohl, Kohlrabi, Möhren, rote und gelbe Paprika und Zucchini.

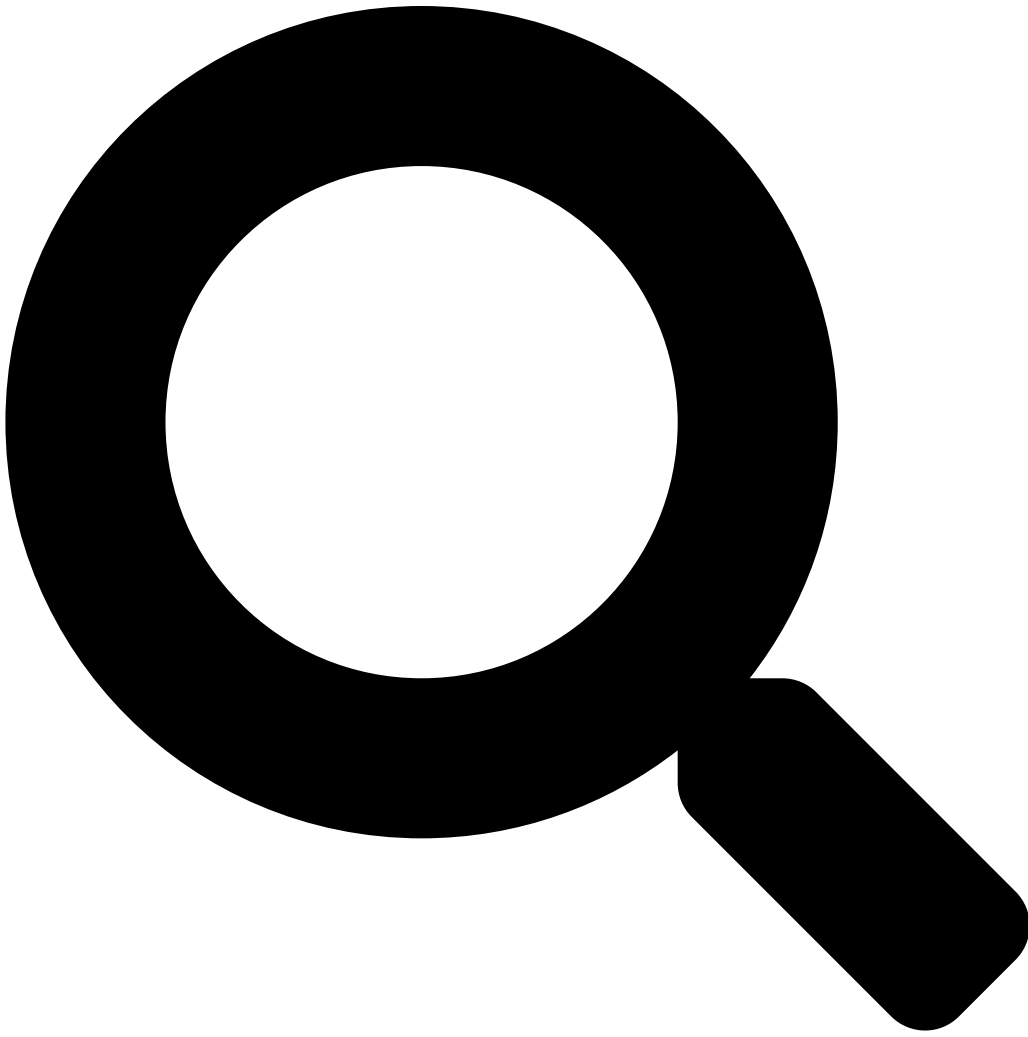
Daraus ist ein neues **SIMkitchen-Blechgericht** entstanden. Und nach dem ersten Probieren war klar: **Das kommt definitiv wieder auf den Tisch. Mega lecker!** □



Was dieses Gericht für mich besonders macht, ist das Zusammenspiel der unterschiedlichen Aromen und Konsistenzen. Kohlrabi, Möhren und Blumenkohl dürfen zuerst im Ofen rösten. Später kommen Paprika und Zucchini dazu und bringen Farbe und Saftigkeit aufs Blech.



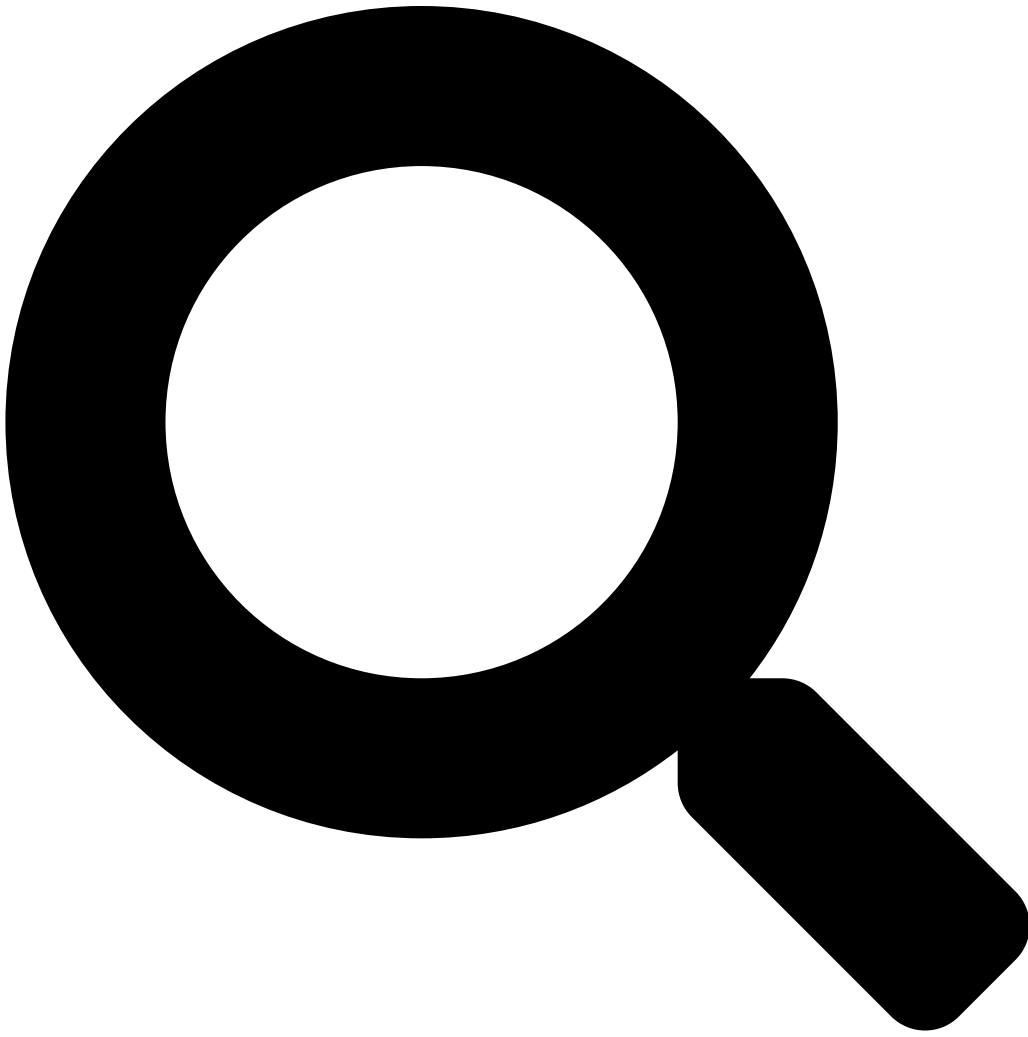
Der Thunfisch wird erst gegen Ende auf das Gemüse gelegt. So bekommt er genau die Aufmerksamkeit, die er verdient, und muss nicht die komplette Garzeit des Gemüses mitmachen.



**Und dann kommen Mango und Zuckerhut ins Spiel.**

Die Mango habe ich bewusst nicht mitgebacken. Sie kommt frisch zum fertigen Gericht und bringt eine wunderbar fruchtige Süße mit. Dazu der knackige Zuckerhut mit seiner leicht herben Note – für mich ein richtig schöner Kontrast.

Abgerundet wird alles mit einem cremigen **Skyr-Mango-Chili-Dip**. Frisch, fruchtig, ein bisschen würzig und wunderbar cremig.



Das Ergebnis ist ein Teller voller Farben: würziges Ofengemüse, Thunfisch, süße Mango, knackiger Zuckerhut und der cremige Dip. Ein Gericht, das zeigt, wie unkompliziert abwechslungsreiche Küche sein kann.

**Mein SIMkitchen-Tipp:** Mango und Zuckerhut wirklich erst nach dem Backen dazugeben. Gerade dieser Wechsel zwischen warm und frisch macht für mich einen großen Teil des Gerichts aus.

**2–3 Portionen | ca. 45 Minuten | unkompliziert vom Blech**



