



• Kombination

## Golden Delicious aus dem Vinschgau

### Thunfisch



Kalium  
**130**  
mg pro 100 g

### Golden Delicious aus dem Vinschgau

Der Golden Delicious punktet mit seiner Balance zwischen Süße, Säure und Knackigkeit und seinem fruchtigen Charakter mit Noten von Fenchel und Dill. Das macht den Golden Delicious zum idealen Begleiter von Fisch, Muscheln und Krustentieren. Eine Kombination, die sowohl geschmacklich wie ernährungsphysiologisch überzeugt. Die Mineralsalze und löslichen Ballaststoffe des Apfels verbinden sich mit den essenziellen Fetten, die im Fisch enthalten sind.

### Kombination

Apfel und Thunfisch, das komplementäre Duo für das Wohlbefinden unseres Herzens. Thunfisch enthält wichtige essenzielle Omega-3-Fette, die mit der Ernährung aufgenommen werden müssen. Fettreiche Fische enthalten eine Form dieser Verbindungen, die unseren Körper dabei unterstützen können, einen normalen Triglyceridspiegel im Blut, einen normalen Blutdruck und eine normale Herzfunktion aufrechtzuerhalten (15). Die im Golden Delicious enthaltenen Pektine können diese Schutzwirkung ergänzen, da sie einen normalen Cholesterinspiegel im Blut unterstützen (14).

### Werte und Potenziale

Ein herzfreundliches Gericht, das reich an Omega-3-Fettsäuren und löslichen Ballaststoffen wie Apfelpektin ist, und wenig gesättigte Fette enthält. Außerdem reguliert das im Golden Delicious enthaltene Kalium den Flüssigkeitsaustausch zwischen den Körperzellen und trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei (8).

# Thunfisch-Tataki mit Golden Delicious

Hauptgericht

Saison: Ganzjährig

## Zutaten (für 4 Personen)

Frischer Thunfisch	320 g
Golden Delicious aus dem Vinschgau	120 g
Schwarzer Sesam	40 g
Sojasauce	20 g

## Inhaltsstoffe/Allergene

- **Sesamsamen** und Sesamerzeugnisse
- **Soja** und Sojaprodukte
- **Fisch** und Fischprodukte

## Zubereitung

- Den Thunfisch in Scheiben schneiden, in Sojasauce und Sesam wenden und in einer Antihafpfanne auf allen Seiten ca. 1 Minute pro Seite anbraten.
- Die Äpfel mit der Schale in Scheiben schneiden und in einer Antihafpfanne kurz anbraten.
- Das Thunfisch-Tataki auf den gerösteten Apfelscheiben anrichten und servieren.

## Nährwerte pro Portion

Energie	804 kj/192 kcal
Fette	9,81 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,90 g
Kohlenhydrate	5,54 g
davon Zucker	3,22 g
Ballaststoffe	2,02 g
Eiweiß	19,59 g
Salz	0,79 g

## süß-säuerlicher Apfel

