

Frischer Portulak mit Thunfisch und Asia-Pesto

Für 2 Personen

400 g weißes Thunfischfilet	1 Bund Portulak (120 g)	2 Babyananas
1 Biolimette	1 Limette	1 Knoblauchzehe
1 Knolle Ingwer	40 g ungesalzene Erdnüsse	4 EL Gemüsefond
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Koriander	1 grüne Chilischote
1 Pfefferschote	1 EL Rohrzucker	Sesamöl
Geröstetes Sesamöl	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Den Portulak waschen und trocken schleudern. Eine Pfefferschote längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Die Ananasschale entfernen. Das Fruchtfleisch vom harten Strunk schneiden und in kleine Würfel schneiden. Eine Pfanne erhitzen und die Ananaswürfel darin bei starker Hitze so lange braten, bis sie fast ganz trocken und leicht braun sind. Einen Esslöffel Rohrzucker und die Pfefferschote zugeben und so lange weiterbraten, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Abkühlen lassen. Für das Pesto circa 20 g vom Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Die Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Das geröstete Sesamöl erhitzen und den Ingwer und Knoblauch kurz darin dünsten. Abkühlen lassen. Die grüne Chilischote längs halbieren, entkernen und fein schneiden. Die Petersilie und den Koriander waschen, von den dicken Stiele entfernen und fein hacken. Von der Biolimette die Hälfte der Schale fein abreiben und den Limettensaft anschließend auspressen. Alle vorbereiteten Zutaten mit acht Esslöffeln Gemüsefond, acht Esslöffeln Oliven- und Sesamöl, den Erdnüssen und Salz und Pfeffer in einem Zerkleinerer zu einem glatten Pesto mixen. Das Thunfischfilet mit Pfeffer und Salz würzen. Drei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Thunfisch darin von allen Seiten kurz anbraten. Den Thunfisch zwei gleichgroße Stücke schneiden und in einem Teller neben dem Portulak anrichten. Mit Ananaswürfeln bestreuen, mit dem Pesto beträufeln und servieren.

Johann Jencquel am 22. Dezember 2011