

Sesam-Thunfisch mit Karotten-Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

2 Thunfischsteaks à 200 g	200 g mehlig. Kartoffeln	200 g Karotten
1 Knoblauchzehe	1 Salatherz	20 g Ingwer
100 ml Sahne	1 EL Butter	1 EL Sesam
1 Msp. Muskat	1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Zitronenmelisse
4 schwarze Pfefferkörner	Pflanzenöl	rosenscharfes Paprikapulver
Currypulver	Salz, Pfeffer	

Den Knoblauch abziehen und die Melisseblätter abzupfen. Zuerst den Sesam mit den Pfefferkörnern, Salz, dem Knoblauch und der Zitronenmelisse mit einem Esslöffel Öl in einem Mörser zu einem Pesto verarbeiten. Kurz beiseite stellen. Für das Püree die Kartoffeln, die Karotten und den Ingwer schälen und zu Würfeln verarbeiten. Salzwasser in einem Topf erhitzen und darin das Ganze unter gelegentlichem Rühren garen. Die Thunfischsteaks waschen, trocken tupfen mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Öl kurz in einer Pfanne anbraten. Anschließend herausnehmen und mit dem Pesto bestreichen. In Alufolie wickeln und ruhenlassen. Die Kartoffeln und die Karotten stampfen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit einem Esslöffel Butter verfeinern. Die Salatblätter abzupfen, waschen und trocken schleudern. Die Salatblätter mit dem Thunfisch und dem Karotten-Kartoffelpüree auf Tellern anrichten und servieren.

Ralf Röder am 26. Februar 2014