

Thunfisch Carpaccio mit Ziegenkäse-Honig-Ciabatta

Für 2 Personen

300 g weißer Thunfisch	0,5 Ciabatta	1 Limette, unbehandelt
1 Schalotte	1 Knoblauchzehen	1 Granatapfel
10 Kirschtomaten	1 Bund Rucola	0,5 Kopf Frisée-Salat
200 g Ziegenkäse	1 Bund Koriander	1 Bund glatte Petersilie
Sprossen	1 EL Honig	1 EL Dijon-Senf
2 EL weißer Balsamico	1 EL Himbeeressig	140 ml Olivenöl
Zucker	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Koriander und die Petersilie zupfen, fein hacken und mit 50 Millilitern Olivenöl vermengen. 20 Milliliter Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Thunfisch waschen, trocken tupfen und kurz von allen Seiten in der Pfanne anbraten. Anschließend den Thunfisch in der Öl-Kräutermischung wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schale der Limette abreiben und den Saft auspressen. 50 Millilitern Olivenöl, den Limettensaft und die Limettenschale miteinander vermengen und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehe abziehen, halbieren und einen Teller damit einreiben. Die Olivenöl-Limetten-Marinade auf den Teller geben, den Thunfisch in dünne Scheiben schneiden und in die Marinade geben. Das Ganze mit Klarsichtfolie abdecken und kalt stellen. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden. Das Ciabattabrot in Scheiben schneiden, mit dem Ziegenkäse belegen und dünn mit Honig bestreichen. Anschließend die Ciabattabrotsscheiben im Backofen für etwa zehn Minuten backen. Den Rucola von den Stielen befreien. Die Blätter des Frisée-Salates zupfen. Den Rucola und den Frisée-Salat waschen und trocken schleudern. Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Kirschtomaten putzen, vom Strunk befreien und halbieren. Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Für das Salatdressing dem restlichen Olivenöl, den weißen Balsamico, den Himbeeressig, die Schalottenwürfel und den Senf miteinander vermengen. Anschließend das Ganze mit etwas Zucker abschmecken. Den Salat und die Kirschtomaten mit dem Dressing vermengen. Anschließend die Granatapfelkerne über den Salat geben. Das Thunfisch-Carpaccio mit dem Salat und dem Ziegenkäse-Honig-Ciabatta auf Tellern anrichten, mit den Sprossen garnieren und servieren.

Mario Weber am 07. September 2010