

Thunfisch-Filet mit Zimt-Sesam-Kruste, Chili-Mango-Salat

Für zwei Personen

200 g Thunfischfilet	1 Mango	1 rote Paprikaschote
1 unbehandelte Orange	1 Schalotte	1 Bund Minze
1 Bund Koriandergrün	1 EL Zimt	1 EL schwarzer Sesam
1 EL weißer Sesam	1 rote Chilischote	Olivenöl
10 ml weißer Balsamico	Pfeffer, Salz	

Die Mango schälen und vom Kern lösen. Dann die Hälfte davon würfeln. Die Schalotte abziehen und die Hälfte fein hacken. Anschließend die Paprikaschote vom Strunk und vom Kerngehäuse befreien und die Hälfte in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und ebenfalls fein hacken. Anschließend etwas Salz, Pfeffer, den weißen Balsamico und etwas Olivenöl in einer Schüssel zu einer Marinade verrühren. Ein paar Zesten von der Orange reißen. Nun die Mango, die Schalotte, die Paprika, die Orangenzesten und die Chili hineingeben und alles miteinander vermengen. Salz, Pfeffer und etwa einen halben Esslöffel Zimt in einen tiefen Teller geben. Die Sesamsorten mischen und ebenfalls in einen tiefen Teller geben. Den Thunfisch waschen, trocken tupfen und in der Würzmischung wälzen. Nun den Fisch mit etwas Wasser beträufeln und anschließend im Sesam wälzen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und den Thunfisch darin von allen Seiten kurz anbraten. Den Koriander und die Minze zupfen, fein hacken und unter den Salat heben. Das Thunfischfilet mit der Zimt-Sesam-Kruste und dem Chili-Mango-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Katja Sudbrock am 26. Februar 2013