

Thunfisch im Zitronengras-Pfeffer-Mantel, Tomatenconfit

Für zwei Personen

300 g frischer Thunfisch	1 Aubergine	1 Zucchini
6 Tomaten	1 Zehe Knoblauch	1 Schalotte
2 Stängel Zitronengras	2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin
2 Zweige Basilikum	15 g weiße Pfefferkörner	Kresse, Kräuter der Provence
Meersalz, Salz, Pfeffer	Rapsöl, Olivenöl	

Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen und die Teller zum Vorwärmen hineinstellen. Aubergine und Zucchini waschen und in ein Zentimeter breite Scheiben schneiden. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Den Knoblauch und die Schalotte abziehen und fein hacken. Thymian, Rosmarin und Basilikum waschen, trocken tupfen und ebenfalls klein hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen- und Zucchinischeiben von beiden Seiten darin anbraten, bis sie kross und goldbraun sind. Auf Küchenpapier legen und abtropfen lassen. Leicht pfeffern und salzen und mit Kräutern der Provence würzen. Olivenöl in einem Topf erhitzen, den Knoblauch und die Schalotte dazugeben und glasig dünsten. Tomatenwürfel ebenfalls dazugeben und zwei Minuten lang warm werden lassen. Zum Schluss die kleingehackten Kräuter unterheben und vorsichtig umrühren. Das Zitronengras in feine Ringe schneiden, die weißen Pfefferkörner grob mörsern und mit dem Zitronengras mischen. Den Thunfisch von allen Seiten in der Mischung wälzen. Etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Thunfisch darin etwa 20 Sekunden scharf anbraten, danach vom Herd nehmen. Der Thunfisch soll innen noch roh sein. Den Fisch in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Das Tomatenconfit auf den vorgewärmten Teller platzieren. Für die Türmchen von Aubergine und Zucchini selbige abwechselnd übereinander schichten. Den Thunfisch im Zitronengras-Pfeffer-Mantel mit Auberginen-Zucchini-Türmchen und Tomatenconfit auf den Tellern anrichten und mit Kresse garnieren.

Olga Puhl am 14. Januar 2014