

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

Für zwei Personen

Für den Thunfisch:

200 g Thunfisch	1 TL Zimt	1 EL heller Sesam
1 EL schwarzer Sesam	1 TL Meersalz	1 TL Pfeffer

Für den Salat:

1 Mango	1 Orange	1 Schalotte
1 Bund Minze	1 Bund Koriander	1 rote Paprika
2 rote Chilischoten	1 EL Olivenöl	2 EL weißer Balsamico
Salz		

Für die Frühlingsrollen:

4 Blätter Reispapier	1 Karotte	100 g Sojasprossen
150 g Tofu	1 Pak-Choi	1 rote Chilischote
2 Frühlingszwiebeln	70 g Ingwer	1 EL Sesamöl
1 EL Fischsauce	1 Limette	50 ml Sojasauce
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer	

Für den Salat die Mango schälen, vom Kern lösen und fein würfeln. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Die Minze und den Koriander ebenfalls fein hacken, dabei ein paar Korianderstiele für die Garnitur beiseitelegen. Die Paprika fein würfeln, die Chilischote entkernen und ebenfalls fein würfeln. Salz, Balsamico und Olivenöl zu einer Mariander verrühren. Alle Zutaten zu einem Salat vermischen und circa 25 Minuten ziehen lassen. Für die Frühlingsrollen das Reispapier in kaltem Wasser einweichen lassen. Die Karotte schälen und zusammen mit dem Pak-Choi in Streifen schneiden. Die Chilischote entkernen und eine Hälfte zusammen mit den Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden. Den Tofu würfeln und zusammen mit dem anderen Gemüse in einer Pfanne etwas Sesamöl kurz anbraten. Den Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Einen Großteil Ingwer zusammen mit den Sojasprossen mit in die Pfanne geben und kurz mitanbraten. Die Limette auspressen und das Gemüse mit der Hälfte des Limettensafts, Salz, Pfeffer und Fischsauce würzen. Die Sojasauce mit dem restlichen Ingwer und etwas Limettensaft verrühren. Eine halbe Knoblauchzehe abziehen und in feine Scheiben schneiden. Den Knoblauch und die verbliebenen Chilistreifen zu der Sauce geben. Nun das Reispapier trockentupfen und das Gemüse darauf verteilen. Das Reispapier einschlagen und aufrollen. Nun den Thunfisch zubereiten. Hierfür Salz, Pfeffer und Zimt mischen und auf einen Teller geben. Beide Sesamsorten mischen und ebenfalls auf einen Teller geben. Den Thunfisch so portionieren, dass er nach dem Braten in Scheiben geschnitten werden kann. Den Thunfisch hiernach in der Gewürzmischung wälzen, bis er davon vollständig überzogen ist. Anschließend mit etwas Wasser befeuchten und in dem Sesam wälzen, dabei gut andrücken. Nun den Thunfisch in einer beschichteten Pfanne ohne Fett von allen Seiten anbraten, dabei darauf achten, dass der Thunfisch von innen rot bleibt (alternativ kann auch etwas Olivenöl verwendet werden). Zuletzt den Thunfisch in dünne Scheiben schneiden. Den Thunfisch mit dem Mango-Chili-Salat auf Tellern anrichten. Ein wenig Orangenschale darüber reiben und das Ganze mit Koriander garnieren. Dazu die Sommerrollen mit der Sojasauce servieren.

Benedikt Strehle am 02. September 2014