

Sesam-Thunfisch, Avocado-Salat, Kaffir-Limettenblätter

Für zwei Personen

Für den Thunfisch :

300 g Thunfisch am Stück 3 Limetten 100 g Sesam

3 EL Sesamöl

Für die Avocado:

2 Avocados

1 Stück Ingwer

1/ 2 Bund Koriander

1 kleine rote Chilischote

2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Für die Kaffirlimettenblätter:

10 Kaffirlimettenblätter

neutrales Pflanzenöl

Meersalz

Für die Garnitur:

1 Limette

1 Beet Kresse

3 EL Naturjoghurt

Salz

Pfeffer

Fett in einer Fritteuse vorheizen.

Für den Thunfisch Schale von drei Limetten mit einer Küchenreibe abreiben und Abrieb beiseite stellen. Die abgeriebenen Limetten halbieren und auspressen. Thunfisch waschen, trockentupfen, mit Limettensaft marinieren und in Sesam wenden.

Avocados halbieren, entkernen, aus der Schale lösen und das Fruchtfleisch in etwa sieben Millimeter große Würfel schneiden. Ingwer fein reiben und mit Avocadowürfeln vermengen.

Koriander waschen, trockentupfen, kleinhacken und dazugeben. Chili halbieren, eine Hälfte entkernen, vom Strunk befreien, fein hacken und auch hinzugeben. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kaffirlimettenblätter in Streifen schneiden und im Öl frittieren. Nach spätestens einer Minute mit einem Schaumlöffel herausschöpfen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Sofort mit Fleur de Sel salzen.

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Thunfisch darin von allen Seiten kurz anbraten. Danach von der Platte ziehen und beiseite stellen.

Für die Garnitur etwas Kresse abschneiden.

Joghurt, mit einem Schuss Limettensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Avocadosalat mit einem Servierring auf Tellern anrichten. Thunfisch vorsichtig in Scheiben schneiden und zu dem Avocadosalat auf die Teller geben, mit Kaffirlimettenblättern, Kresse und Joghurt garnieren und servieren.

Francesco Mele am 02. August 2016