

Thunfisch-Filet im Sesam-Mantel, Zitronen-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für den Thunfisch:

200 g Thunfischfilet	$\frac{1}{2}$ EL Zimt	1 EL heller Sesam
1 EL schwarzer Sesam	Öl	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Mango	$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
$\frac{1}{2}$ Schalotte	4 Zweige Minze	4 Zweige Koriander
4 EL Olivenöl	1 EL weißer Balsamico	Salz

Für die Mayonnaise:

1 Zitrone, Saft, Abrieb	1 Ei	1 TL Senf
200 ml Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Orange, Zeste	Radieschen Sprossen	2 Zweige Koriander
-----------------	---------------------	--------------------

Für den Thunfisch:

Salz und Pfeffer mit dem Zimt mischen und auf einen Teller geben. Beide Sesamsorten miteinander vermischen und auf einen weiteren Teller geben. Thunfisch portionieren, so dass er nach dem Anbraten in Scheiben geschnitten werden kann. Den Thunfisch erst in der Gewürzmischung und anschließend in der Sesammischung wälzen.

Fisch von allen Seiten kurz anbraten. Dabei sollte er innen roh bleiben.

Den angebratenen Thunfisch in dünne Scheiben schneiden.

Für den Salat:

Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte abziehen und fein hacken. Minze und Koriander ebenfalls fein hacken. Paprika fein würfeln. Chili entkernen und ebenfalls klein würfeln. Salz, weißen Balsamico und Olivenöl zu einer Marinade verrühren. Alle Zutaten zu einem Salat vermischen und ca. 20-25 Minuten ziehen lassen.

Für die Mayonnaise:

Senf und Ei in einen hohen Messbecher geben und einen Pürierstab hineinstellen. Anmachen und Öl langsam hineingießen. Pürierstab hochziehen und Inhalt zu einer Mayonnaise mixen. Mit Zitronensaft, Abrieb, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Mango-Chili-Salat auf einen Teller geben und den angebratenen Thunfisch dazulegen. Mayonnaise schick dazustreichen. Mit Korianderstängel, Orangenzesten und den Sprossen dekorieren.

Vera Melzer am 16. Juli 2024