

## Thunfisch in Koriander-Sud mit Zucchini-Chips

### Für 2 Personen

200 g Thunfischfilet	20 g Ingwer	1 Meerrettichwurzel, klein
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Zitrone, unbehandelt	1 Zucchini
1 TL Sesam, hell	1 Msp Wasabi	2 EL Weizenmehl
2 EL Japanischer Reiswein	1 EL helle Sojasoße, leicht	180 ml Erdnussöl
1 TL geröstetes Sesamöl	1 TL brauner Zucker	1 Bund Koriander
Meersalz		

Das Thunfischfilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Koriander, bis auf zwei Blätter, zupfen. Den Ingwer schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln vom unteren Ende befreien, die äußere Haut abziehen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Eine halbe Meerrettichwurzel schälen und reiben. Eine Pfanne mit 60 Millilitern Erdnussöl erhitzen, den Ingwer und die Frühlingszwiebeln darin kurz andünsten. Die Zucchini waschen und in vier Millimeter dicke Scheiben schneiden. Das Mehl mit dem Sesam vermengen. Anschließend die Zucchinischeiben leicht mit Salz würzen, mit etwas Wasser anfeuchten und in dem Sesam- Mehl wälzen. In einem Topf das restliche Erdnussöl mit einem Esslöffel Sesamöl erhitzen, die Zucchinischeiben hinzufügen und goldgelb frittieren. Abschließend die Zucchinischeiben auf einem Küchentuch abkühlen. Den japanischen Reiswein, die Sojasoße und den Zitronensaft hinzugeben. Das Ganze kurz aufkochen lassen und anschließend eine Messerspitze Wasabi und eine Prise Zucker hinzugeben. Abschließend das Thunfischfilet und den gezupften Koriander zusätzlich in die Pfanne geben und kurz garen lassen, so dass der Thunfisch innen noch glasig ist. Das Thunfischfilet auf dem Sud anrichten und mit dem Meerrettich und den zwei Korianderblättern anrichten.

Frederic Janz am 01. Juni 2010