

Thunfisch-Filet, Kräuter-Kruste, asiatische Vermicelli

Für 2 Personen

300 g Thunfischfilet	50 g Ingwer	250 g Glasnudeln
1 Knoblauchzehe	2 Frühlingszwiebeln	5 EL Gemüsefond
4 EL Sojasoße	2 EL Austernsoße	2 EL Hoisin Soße
100 ml Mangosaft	100 ml Orangensaft	0,5 TL Korianderkörner
0,5 TL Fenchelsamen	2 EL weiße Sesamsamen	4 EL Macadamianüsse
1 Bund frischer Koriander	1 TL weiße Pfefferkörner	Zucker
Brauner Zucker	Olivenöl	Distelöl

Den Backofen Ofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Knoblauchzehe abziehen, den Ingwer schälen, beides in Streifen schneiden und zusammen mit dem Mango- und Orangensaft in einem Topf aufkochen lassen und auf die Hälfte reduzieren. Anschließend pürieren, nochmals auf eine dickflüssige Masse einkochen und mit braunem Zucker abschmecken. Die Fenchel- und Sesamsamen, die Korianderkörner, die Macadamianüsse und den weißen Pfeffer im Mörser zermahlen. Den Thunfisch waschen, trockentupfen und in quadratische Stücke schneiden. Die Gewürzpanade auf Frischhaltefolie ausbreiten, den Fisch darin panieren, in die Folie wickeln und diese mit der Panade an den Fisch drücken. Anschließend die Folie entfernen. Die Frühlingszwiebeln abziehen und in dünne, schräge Ringe schneiden. Distelöl in einer Pfanne erhitzen, darin den Thunfisch von allen Seiten kurz goldbraun anbraten, aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller im Ofen warmhalten. Die Frühlingszwiebeln, sowie die Soja-, Austern- und Hoisinsoße in den Bratensatz geben und mit etwas Zucker mischen. Anschließend den Gemüsefond dazugeben, abschmecken und reduzieren. Salzwasser zum Kochen bringen. Die Nudeln zwei Minuten kochen, das Nudelwasser abgießen und die Nudeln mit der Reduktion vermengen. Die Korianderblätter abzupfen und klein hacken. Den Thunfisch schräg aufschneiden, mit den Nudeln auf Tellern anrichten und mit Koriander und der Mangoreduktion garnieren.

Stella Igl am 02. Dezember 2010