

Thunfisch-Steak mit Guacamole, Salat im Parmesan-Körbchen

Für 2 Personen

2 Thunfischsteaks, a 130 g	200 g Parmesan, am Stück	2 Frühlingszwiebeln
1 große Avocado	1 rote Pfefferschote	1 Limette
75 g Blattsalat, Lollo Bianco	50 g Feldsalat	1 Salatgurke
100 g Kirschtomaten	0,5 Bund Koriandergrün	0,5 Bund Estragon
3 EL Olivenöl	2 EL Weißweinessig	1 TL mittelscharfer Senf
1 Prise Zucker	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Die Pfefferschote der Länge nach aufschneiden, die Kerne herauskratzen und die Schote in feine Würfel schneiden. Den Koriander zupfen und klein hacken. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausheben. Die Limette aufschneiden und auspressen. Anschließend zwei Esslöffel des Limettensafts und die Avocado pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Koriander, die Pfefferschote und eine der Frühlingszwiebeln unter die Crème rühren. Das Ganze eventuell nachwürzen. Den Estragon zupfen und klein hacken und den Parmesan reiben. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und auf jedem Blech zwei Parmesankreise mit einem Durchmesser von 15 Zentimetern aufstreuen. Etwas Estragon auf den Kreisen verteilen. Die Parmesankreise im Ofen goldbraun backen, danach kurz abkühlen lassen und über Gläser stürzen. Die Parmesankörbchen vollständig auskühlen lassen. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Gurke ebenfalls waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Blattsalat und den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Für das Dressing den Senf, den Essig, den Zucker sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Zwei Esslöffel Olivenöl und den restlichen Estragon unterrühren. Die Thunfischsteaks waschen und trocken tupfen. Das restliche Olivenöl in der Grillpfanne erhitzen und darin die Thunfischsteaks von jeder Seite eine Minute grillen. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit den restlichen Frühlingszwiebeln bestreuen. Das Dressing über den Salat geben und gut vermischen. Anschließend den Salat in die Parmesankörbchen füllen. Das Thunfischsteak mit Guacamole und dem Salat im Parmesankörbchen auf Tellern anrichten und servieren.

Che Gerber am 15. Dezember 2010