

Thunfisch-Steak in Sesam-Kruste, Süßkartoffel-Püree

Für zwei Personen

1 Thunfischsteak, à 250 g	150 g Süßkartoffeln	2 Limetten
1 Zitrone	3 Kiwis	1 kleine Ingwerknolle
1/2 Bund Koriandergrün	3 EL helle Sesamkörner	3 EL dunkle Sesamkörner
2 EL Wasabipaste	60 g Butter	1 EL Wasabipulver
50 ml Sahne	5 EL Sojasoße	1 TL dunkles Sesamöl
Cayennepfeffer	Chilifäden, helles Sesamöl	Salz, schwarzer Pfeffer

Die Süßkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Etwas von dem hellen Sesamöl in der Pfanne erhitzen und die Süßkartoffeln circa zehn Minuten anbraten. Die Limetten auspressen. Den Ingwer schälen und fein hacken. Aus dem Limettensaft, dem Ingwer, zwei Teelöffeln Wasser, der Sojasoße und einem Schuss hellem Sesamöl eine Marinade herstellen. Das Thunfischsteak waschen, trocken tupfen, in die Marinade legen und kurz ziehen lassen. Die Sesamkörner vermengen und mit einem Esslöffel Wasabi mischen. Den Fisch aus der Marinade nehmen und mit der Wasabi-Sesam-Paste bestreichen. Etwas helles Sesamöl in der Pfanne erhitzen und den Fisch von beiden Seiten circa drei Minuten anbraten. Die Süßkartoffeln mit der Sahne ablöschen und zwei Minuten köcheln lassen. Die Butter hineingeben und zerstampfen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Für die Soße die Kiwis schälen und grob würfeln. Den Koriander und die Kiwis pürieren und mit der restlichen Wasabipaste, dem dunklen Sesamöl, etwas Zitronenabrieb und Salz würzen. Das Fleisch mit dem Süßkartoffelpüree und der grünen Soße auf Tellern anrichten, mit etwas Chilifäden garnieren und servieren.

Julia Kläßen am 02. Mai 2012