

# Thunfisch-Steaks in Pfeffer-Kruste, Avocado-Gurken-Salat

## Für zwei Personen

2 Thunfischsteaks, à 150 g	4 mehligk. Kartoffeln	2 Avocados
1 Salatgurke	0,5 Knolle Rettich	1 unbehandelte Zitrone
2 EL schwarzer Sesam	200 ml Kokosmilch	2 EL Crème-fraîche
15 ml Sojasauce	15 ml Reisessig	30 ml Gemüfefond
20 ml Olivenöl	2 EL Sonnenblumenöl	Tom Yum-Paste
Asia Curry-Pulver	2 EL grober, schwarzer Pfeffer	Salz

Die Kartoffeln schälen, waschen, klein würfeln und gar kochen. Die Thunfischsteaks waschen, trocken tupfen und mit Salz und zwei Esslöffel schwarzem Pfeffer marinieren. Eine Pfanne mit dem Sonnenblumenöl erhitzen und die Steaks von beiden Seiten zwei Minuten braten. Beide Avocados schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Salatgurke waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Zitrone waschen und auspressen. Die Avocadowürfel und die Gurkenstreifen mischen und mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend die Crème-fraîche vorsichtig unter den Avocado-Gurken-Salat heben. In einem Topf die Hälfte der Kokosmilch erhitzen und mit der Tom Yum-Paste und dem Asia Curry-Pulver abschmecken. Die Kartoffeln durch die Presse in die Milch pressen und verrühren, bis ein halbfestes Püree entsteht. Gegebenenfalls mit der restlichen Kokosmilch die Konsistenz noch etwas verdünnen. Den Rettich schälen und fein reiben. Für den Dip die Sojasauce, den Reisessig, den Gemüfefond, einen Esslöffel Rettich und das Olivenöl anrühren. Die Thunfischsteaks in der Pfefferkruste mit dem Avocado-Gurken-Salat und dem Kokos-Curry-Püree auf Tellern anrichten, mit dem schwarzen Sesam garnieren und servieren.

Vanessa Voß am 24. April 2013