

Thunfisch-Filet mit Süßkartoffel-Chips, grünen Tomaten

Für zwei Personen

2 Thunfischfilets	2 kleine Süßkartoffeln	3 grüne Tomaten, groß
4 gelbe Cherrytomaten	1 unbehandelte Zitrone	1 unbehandelte Limette
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	150 g Maismehl
260 g Butter	100 ml Zitronen-Olivenöl	2 TL Kürbiskernöl
Olivenöl	2 EL getrockneter Thymian	3 EL getrockneter Oregano
2 EL Paprikapulver	1 Muskatnuss	Salz, Meersalz
Cayennepfeffer, Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Zwei Teelöffel Cayennepfeffer, einen Teelöffel Salz, zwei Teelöffel schwarzen Pfeffer, den getrockneten Thymian, den Oregano und das Paprikapulver in einer Schüssel mischen. Eine Eisenpfanne stark erhitzen. Den Thunfisch waschen und trocken tupfen. Anschließend den Thunfisch zuerst mit 50 Millilitern Zitronen-Olivenöl leicht benetzen und danach in der Gewürzmischung auf allen Seiten panieren. Die Thunfischfilets in der Pfanne scharf anbraten, bis der Thunfisch schwarz wird. Danach den Fisch auf die andere Seite drehen, bis diese auch schwarz wird. Nun die Pfanne sofort vom Herd nehmen und stehen lassen. Die Zitrone und die Limette halbieren und auspressen. Anschließend den Thunfisch auf einen warmen Teller legen, mit etwas Zitronen- und Limettensaft beträufeln und mit Alufolie bedecken. Die Pfanne, in der der Fisch angebraten wurde, erneut erhitzen. 250 Gramm Butter in die Pfanne geben und diese leicht schwenken und schmelzen lassen. Anschließend die Sauce über den Thunfisch geben. Das Kürbiskernöl und etwas Olivenöl in einer Schüssel vermischen. Die Süßkartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in der Schüssel mit dem Öl vermengen. Die Stücke anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Meersalz und Pfeffer würzen und etwas frischen Muskat darüber reiben. Danach die Süßkartoffeln in den Ofen geben und etwa 20 bis 25 Minuten backen. Eine Pfanne mit der restlichen Butter erhitzen und schmelzen lassen. Den Rosmarin abzupfen und klein hacken. Anschließend die geschmolzene Butter und den Rosmarin über die Kartoffeln geben. Eine Pfanne mit dem restlichen Zitronen-Olivenöl erhitzen. Die grünen Tomaten waschen und in dicke Scheiben schneiden. Anschließend den restlichen Zitronensaft über die Tomaten träufeln. Danach zwei Esslöffel schwarzen Pfeffer, eine Prise Cayennepfeffer, einen halben Esslöffel Oregano und das Maismehl in einem Gefrierbeutel mischen. Nun die Tomaten in den Gefrierbeutel geben und panieren. Die Tomaten von beiden Seiten in der heißen Pfanne goldbraun anbraten. Zuletzt die Tomaten auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Die Petersilie abzupfen und klein hacken. Die gelben Tomaten waschen und halbieren. Den "Cajun blackend tuna" mit den Süßkartoffel-Chips und den panierten grünen Tomaten auf Tellern anrichten, mit der Petersilie und den gelben Tomaten garnieren und servieren.

Liz Howard am 29. Januar 2014