

Thunfisch-Filet mit Zitronen-Risotto und Mango-Chutney

Für zwei Personen

2 Thunfischfilets	200 g Risottoreis	1 Mango
1 Limette	1 Zitrone	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	20 g Ingwer	1 kleine Chilischote
3 EL Pinienkerne	13 g weiße Sesamkörner	13 g schwarze Sesamkörner
1 Bund Petersilie	50 g Parmesan	50 g Rohrzucker
1 EL Honig	400 ml Gemüsefond	125 ml Weißwein
30 ml Apfelessig	1 EL Butter	Rapsöl, Salz, Pfeffer

Die Zwiebel sowie die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Zitrone waschen, trocken tupfen, etwas von der Schale abreiben, halbieren und den Saft auspressen. Den Fond in einem Topf erwärmen, aber nicht zum Kochen bringen. Etwas Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch zusammen mit etwas Zitronenschale darin andünsten. Den Reis zugeben, kurz mitdünsten und mit dem Weißwein ablöschen. Kurz aufkochen lassen, den Zitronensaft und etwas Fond zugeben. Den Fond nach und nach zugeben, bis er vollständig vom Reis aufgenommen wurde. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein entfernen und in Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Die Chilischote halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Die Limette halbieren, auspressen, 75 Milliliter abmessen und mit dem Essig verrühren. Den Zucker unter Rühren in einem Topf erhitzen, bis er flüssig und hellbraun ist. Die Ingwer- und Chilistreifen zugeben und vorsichtig die Limetten-Essig-Mischung ablöschen. Alles einige Minuten kochen lassen, die Mangostücke unterrühren und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Falls nötig nach und nach 50 Milliliter Wasser zugeben. Den Thunfisch waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Anschließend in dem weißen und schwarzen Sesam wenden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Thunfisch darin von beiden Seiten kurz scharf anbraten. Den Parmesan reiben und zusammen mit der Butter unter das Risotto heben. Den Thunfisch zusammen mit dem Risotto sowie dem Chutney auf einem Teller anrichten servieren.

Bea Linder am 02. April 2014