

Thunfisch-Filet mit Zimt-Sesam-Kruste, Chili-Mango-Salat

Für zwei Personen

200 g Thunfisch (Sushiqualität)	1 kleine rote Paprika	1 rote Chilischote
1 Schalotte	1 Mango	1 unbehandelte Orange
$\frac{1}{2}$ Bund Minze	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 EL heller Sesam
1 EL schwarzer Sesam	$\frac{1}{2}$ EL Zimt	Olivenöl, weißer Balsamico
Meersalz, Pfeffer		

Die Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte fein hacken. Die Minze- und Korianderblätter ebenfalls fein hacken. Die Paprika halbieren, entkernen und von Scheidewänden befreien und fein würfeln. Die Chilischote entkernen und ebenfalls fein würfeln. Den weißen Balsamico mit dem Olivenöl zu einer Marinade verrühren und mit Salz abschmecken. Alle Zutaten zu einem Salat vermischen und circa 30 Minuten einziehen lassen. Die Schale der Orange in Zesten reißen. Salz und Pfeffer mit dem Zimt mischen und auf einen Teller geben. Beide Sesamsorten mischen und auf einen Teller geben. Den Thunfisch waschen, trocken tupfen, portionieren, so dass er nach dem Braten in Scheiben geschnitten werden kann. Den Thunfisch in der Gewürzmischung so wälzen, dass er davon überzogen ist. Anschließend etwas mit Wasser befeuchten und im Sesam wälzen. Der Sesam muss am Fisch haften. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin den Thunfisch von allen Seiten anbraten. Anschließend herausnehmen und in dünne Scheiben schneiden. Das Thunfischfilet in Zimt-Sesam-Kruste auf Chili-Mango-Salat auf Tellern anrichten und mit einem Korianderstängel und den Orangenzesten garnieren.

Dennis Thöner am 05. Juni 2014