

Thunfisch mit Avocado-Creme und Sprossen-Salat

Für 2 Personen

2 Thunfischsteaks a 150 g	1 kleines Zwiebelbaguette	200 g Sprossen Mix
1 Strauchtomate	1 Avocado	1 unbehandelte Orange
1 unbehandelte Limette	80 g Magermilchjoghurt	1 TL Speisestärke
4 EL Wasser	10 EL Pflanzenöl	2 EL Sojasoße
2 TL geröstetes Sesamöl	4 TL flüssiger Honig	1 Zweig Basilikum
Zucker	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Limettenschale abreiben, anschließend die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Basilikumblätter abzupfen und klein hacken. Zwei Esslöffel Limettensaft mit drei Esslöffeln Pflanzenöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker verrühren, das Basilikum unterrühren und etwa 15 Minuten ziehen lassen. Die Tomate vom Strunk befreien, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Anschließend den Magermilchjoghurt mit der Avocado pürieren, einen Esslöffel Limettenabrieb und einen Esslöffel Limettensaft unterrühren und das Ganze mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die Orange halbieren und den Saft auspressen. Die Thunfischsteaks waschen, trocken tupfen und in einen tiefen Teller legen. Anschließend die Sojasoße und etwa sieben Esslöffel Orangensaft hinzufügen und abgedeckt zehn Minuten kalt stellen. Die Speisestärke mit zwei Esslöffeln Wasser verrühren. Den übrigen Limettensaft und zwei Esslöffel Wasser, mit fünf Esslöffeln Pflanzenöl, dem Sesamöl und dem Honig verrühren. Den Thunfisch trocken tupfen und die Marinade beiseite stellen. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen und die Thunfischsteaks darin von jeder Seite zwei Minuten braten. Anschließend herausnehmen und mit Pfeffer würzen. Die restliche Marinade mit einer Prise Zucker kurz in der Pfanne aufkochen und mit der Speisestärke-Mischung binden. Das Baguette in Scheiben schneiden. Den Thunfisch in Scheiben schneiden, mit der Sprossen Mischung und der Avocadocreme auf Tellern anrichten, mit der Marinade garnieren und mit den Baguettescheiben servieren.

Franz Schabmüller am 03. August 2010