

## Mango-Salat mit Sesam-Thunfisch

### Für zwei Personen

250 g Thunfischfilet	1 Mango	100 g Römersalat
100 g Radicchio	100 g Friséesalat	1 Limette
1 Ingwerknolle	1 EL schwarzer Sesam	1 EL weißer Sesam
50 g Maismehl	50 g Weizenmehl	1 TL flüssiger Honig
1 TL Weißweinessig	1 TL Leinöl	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Die Salate zupfen, waschen und trocken schleudern. Die Schale der Limette reiben und anschließend auspressen. Den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Das Weizenmehl und das Maismehl in eine Schüssel sieben und mit 50 Milliliter Wasser auffüllen und zu einem Teig verarbeiten. Die Mango schälen, vom Kern lösen und eine Hälfte in Würfel schneiden. Die zweite Hälfte mit dem Ingwer, Honig, Essig, Leinöl und dem Limettensaft pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas Limettenschale unterheben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Teig dünn ausbacken. Anschließend etwas auskühlen lassen und in Stücke zupfen. Beide Sesamsorten in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den Fisch waschen, trocken tupfen und in vier gleich große Stücke schneiden. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Fisch von allen Seiten anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und in den beiden Sesamsorten wenden. Anschließend kurz in Scheiben schneiden. Die Salate mit der Mango, den Tortillas und dem Dressing auf Tellern anrichten. Den Fisch obenauf geben und servieren.

Dennis Gatzke am 23. Oktober 2012