

Thunfisch-Tataki mit Erbsen-Minz Püree, buntes Gemüse

Für zwei Personen

Für das Erbsen-Minz-Püree:

250 g TK-Erbsen 30 g Minze 100 ml Schlagsahne

Salz Pfeffer

Für das Thunfisch-Tataki:

200 g Thunfisch ohne Haut 50 g weißer Sesam 50 g schwarzer Sesam

Für das Gemüse:

$\frac{1}{2}$ Zucchini $\frac{1}{2}$ Karotte $\frac{1}{2}$ rote Paprika

$\frac{1}{2}$ Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 TL Kräuter der Provence

1 EL Olivenöl

Für das Erbsen-Minz-Püree:

Die TK-Erbsen in einen Topf mit kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten kochen und das Wasser abschütten. In einem zweiten Topf Schlagsahne aufkochen und zu den gekochten Erbsen geben. Minze abbrausen, trockenschütteln und hacken. Zu den Erbsen geben und alles gut pürieren. Zum Schluss durch ein Sieb geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Thunfisch-Tataki:

Thunfisch anfeuchten. In 2 Stücke schneiden und in Sesam wälzen. Von jeder Seite kurz in der Pfanne ohne Öl 10 bis 15 Sekunden scharf anbraten.

Thunfisch sollte nicht allzu oft auf dem Teller landen. Wer nicht komplett auf Thunfisch verzichten möchte, sollte in jedem Fall zu MSC-, FOS-, Dolphin-SAFE- oder Naturland-zertifizierten Produkten greifen.

Für das Gemüse:

Karotte, Zwiebel und Knoblauch schälen und die Paprika entkernen.

Zusammen mit der Zucchini kleinschneiden.

Das gesamte Gemüse in einer Pfanne in Öl scharf anbraten und in einer Schale mit Kräuter der Provence und Olivenöl vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Benni Zablonski am 18. Januar 2022