

Thunfisch im Oregano-Mantel mit Mango-Salat

Für 4 Personen

Fisch:

1 Bund frischer Oregano 2 Thunfischfilets à 240 g Meersalz, Pfeffer
2 EL Olivenöl

Salat:

1 Schalotte 3 Stangen Staudensellerie 1 reife Mango
1/4 Chilischote 30 g Zucker 4 EL weißer Balsamicoessig
Meersalz

Oregano abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und diese fein schneiden. Thunfischstücke mit Salz und Pfeffer würzen, in dem geschnittenen Oregano wälzen. Für den Salat die Schalotte schälen und fein würfeln. Staudensellerie waschen und fein würfeln. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und fein würfeln. Von der Chili die Kerne austreichen, das Fruchtfleisch fein schneiden. Zucker in einer Pfanne hellgelb karamellisieren, Schalotte zugeben, kurz anschwitzen und mit dem Balsamico ablöschen. Staudensellerie zusammen mit Chili zugeben und bei leichter Hitze garen. Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen und die Mangowürfel zufügen. Salat mit Salz abschmecken. Eine Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen, Thunfisch darin von allen Seiten kurz (je Seite ca. 1/2 Minute) anbraten. Dann herausnehmen und jeweils halbieren. Den Salat auf Tellern anrichten, je 1 Stück Thunfisch darauf geben und servieren.

Frank Buchholz am 25. Januar 2016