

Über den Dächern

Für 4 Personen

200 g Keniabohnen, getrimmt	8 Kartoffeln, klein und neu	200 g Datteltomaten
400 g Thunfischfilet	1 Zwiebel, rot	2 EL Zucker
1 Limone	6 EL Olivenöl	1 EL Ingwer
2 Avocados, reif	1 Bund Koriander	1 Kopfsalat
1 EL Butter	3 Zweige Rosmarin	1 Baguette
2 Zehen Knoblauch	Pudertzucker	Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	

Den Backofen auf 150 Grad vorheizen.

Kartoffeln halbieren und im Dampfgarer sechs Minuten garen. Die Bohnen dazugeben und drei Minuten weitergaren. Die Bohnen in Eiswasser abkühlen. Die Datteltomaten längs halbieren und auf dem Backblech verteilen. Mit einem Esslöffel Zucker, Salz und Pfeffer bestreuen und fünf Minuten im Ofen backen. Thunfischfilet längs in circa vier Zentimeter dicke Streifen schneiden und in fünf Esslöffel Olivenöl auf jeder Seite 30 Sekunden braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf einem Teller auskühlen lassen. Rote Zwiebel in feine Streifen schneiden und in derselben Pfanne in einem Esslöffel Olivenöl andünsten. Restlichen Zucker dazugeben und leicht karamellisieren. Den Saft der Limone auspressen. Limonensaft, etwas Olivenöl und geriebenen Ingwer dazugeben, mit etwas Pudertzucker abschmecken und leicht auskühlen lassen. Kartoffeln, Bohnen, Tomaten und Zwiebeln mit dem Dressing in eine Schüssel geben. Avocado mit einem Teelöffel ausstechen und dazugeben. Thunfischfilet in Stücke schneiden, zu dem Salat geben und vorsichtig mischen. Die Kopfsalatblätter putzen und auf Tellern verteilen. Den Koriander zupfen und darüber streuen. Butter und einen Schuss Olivenöl erhitzen, Rosmarin und zerdrückte Knoblauchzehen darin anbraten, Hitze reduzieren und Baguettescheiben darin andünsten. Zum Salat warm servieren.

Andreas C. Studer am 19. September 2008