

Rare gebratener Thunfisch mit Timut Pfeffer, ofengeschmorter Mango, Meersalz, Fenchelgrün & Orangenvinaigrette

Rezept für 4 Personen

Zutaten

4 St. Thunfisch á 130 g
2 St. Mango, reif,
2 kleine Haushaltszwiebeln
4 EL Öl
1 kl. Bd. Fenchelgrün oder Bronzefenchel
2 St. Zwiebellauch
1 Tel. Sesam weiß
Limonen Dressing
100 ml Limonen Saft
50 ml Orangensaft
+ abgeriebene Schale beider Früchte
1 gest. TL Salz
1 gehäufte TL Zucker
1 gest. TL Timut Pfeffer
300 ml Olivenöl

Zubereitung

Die Mangos schälen und entkernen. Das Fruchtfleisch in lange Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

Etwas Öl in einem kleinen Topf erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen bis alles weich und leicht zusammengefallen ist. Jetzt die Mango zugeben und mit etwas Zucker und Salz würzen. Bei 170 °C im Ofen ca. 20 min lang schmoren.

Für das Orangendressing alle Zutaten im Weckglas oder in einem Litermaß mit dem Stabmixer mixen bis eine Bindung entsteht.

Den Thunfisch mit Salz würzen und scharf von beiden Seiten anbraten. Danach mit dem Timutpfeffer würzen, sonst verbrennt der Pfeffer.

Die Mango auf dem Teller anrichten und Tuna on Top setzen. Mit der Orangenvinaigrette beträufeln und mit dem Fenchel und dem geschnittenen Zwiebellauch garnieren.

Die Kokosnuss von der Schale befreien und über das Gericht reiben oder mit dem Sparschäler in feine Blätterhobel und auf dem Teller verteilen. Zum Schluss mit Sesam bestreuen und servieren.