



Thunfisch mit Sesamkruste

Zutaten für 2 Portionen

- » 1 gehäufter EL Misopaste
- » 2 Thunfischsteaks à 150 g möglichst 2 cm dick
- » 4 EL Sesamsamen *weiß & schwarz*
- » 8 Frühlingszwiebeln
- » 150 g Zuckerschoten
- » Olivenöl
- » Rotweinessig

Zubereitung

1. Vorbereitung

Teller im Ofen vorwärmen.

Zuckerschoten putzen und vorbereiten. Frühlingszwiebeln ebenfalls putzen und schräg in etwa zuckerschotengroße Stücke schneiden.

Die Misopaste gleichmäßig auf den Thunfischsteaks verteilen und sorgfältig einmassieren. Anschließend die Fischstücke in Sesamsamen wenden und diese leicht andrücken, sodass sie gut haften.

2. Thunfisch braten

Eine große beschichtete Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.

1 EL Olivenöl in die heiße Pfanne geben. Die Thunfischsteaks hineinlegen und jeweils ca. 1½ Minuten pro Seite braten – außen sollen sie goldbraun und knusprig sein, innen noch zart rosa. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf einem Brett kurz ruhen lassen.

3. Gemüse zubereiten

Die Pfanne mit etwas Küchenpapier auswischen und wieder auf den Herd stellen.

Frühlingszwiebel und Zuckerschoten in die heiße Pfanne geben, mit einigen Tropfen Rotweinessig und einer Prise Meersalz würzen. Etwa 2 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen, bis das Gemüse leicht Farbe bekommt, aber noch Biss hat.

4. Anrichten

Die Thunfischsteaks in dünne Scheiben schneiden und auf dem warmen Gemüse anrichten. Mit 1 TL

hochwertigem, nativem Olivenöl extra verfeinern und sofort servieren.