



Thunfisch an Orangen-Sojasauce

Zutaten für 2 Portionen

- » 1 rohes Thunfischsteak *ca. 250 g, Sushi-Qualität*
- » 2 EL weißer Sesam
- » 1 EL schwarzer Sesam
- » 3 EL Sojasauce
- » 5 EL Orangensaft
- » etwas Olivenöl
- » Salz, Pfeffer
- » 6 Algencracker
- » 1 kleine Rote Bete *vorgegart*
- » frische Radieschenkresse

Parmesan-Ricotta-Creme

- » 1 EL geriebener Parmesan guter Qualität
- » 3 EL Mascarpone
- » 2 EL Ricotta
- » 1 2 TL *kalt gepresstes sehr gutes Olivenöl*
- » Fleur de Sel
- » schwarzer frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

1. Rote Bete

Vorgegarte Rote Bete: in dünne Scheiben schneiden und kleine Scheiben ausstechen (ca. 1,5 cm Durchmesser und 1 mm dick).

Chips-Alternative: Rohe Rote Bete in sehr dünn Scheiben hobeln, leicht mit Olivenöl und Salz einreiben. Mit einem kleinen Ausstecher kleine Scheiben ausstechen und auf einem Backpapier bei 160 °C (Umluft) ca. 20–25 Minuten knusprig backen.

2. Parmesan-Ricotta-Creme

Parmesan, Mascarpone, Ricotta und Olivenöl miteinander zu einer Creme verrühren. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken.

3. Soße

Sojasoße mit Orangensaft 3:5 vermengen.

4. Thunfisch

Thunfischsteak in ca. 1,5 – 2 cm dicke **Scheiben** (nicht Streifen) schneiden.

Den Thunfisch in etwas Salz und Pfeffer wenden, alle Seiten ca. 30 Sek. in einer sehr heißen Pfanne anbraten.

Der Thunfisch darf gerne auskühlen, dann in ca. 1cm dicke Streifen schneiden.

5. Anrichten

3 EL / Teller Orangen-Sojasoße auf den Teller geben (nicht zu viel) und Thunfisch darauf auffächern.

Über alles etwas Sesam streuen.

3 Kleckse Parmesan-Ricotta-Creme um und auf den Thunfisch setzten.

Auf die Kleckse Algencracker und Rotebete Scheiben setzen.

Zum Schluss jeweils zwei Kresseblätter auf die Kleckse geben.