

Marinierter Thunfisch mit Avocados, Paradeiser und wilder Kresse

350g Frischer Thunfisch
50g Sesam weiß
50g Sesam schwarz
50g Olivenöl
Meersalz und Koriander aus der Mühle

Marinade

50ml Sojasauce
50ml Balsamico
2 Eßl Honig
1 Eßl Dijon Senf
1 Chilischote fein gehackt
1 Stück Zitronengras
30 g Ingwer gerieben und ausgedrückt
30ml Olivenöl
30ml Sesamöl
1 Avocado geschält und in feine Würfel geschnitten
8 Stück reife Cocktailtomaten
1 Tasse Diakon Kresse

Den Thunfisch mit Koriander und Meersalz würzen. Den Sesam weiß und schwarz vermischen und den Thunfisch darin wälzen und in Olivenöl rundherum kurz anbraten, sodass der Thunfisch innen noch rot ist.

Für die Marinade Sojasauce, Balsamico, Honig, Dijon Senf, Chilischote, Zitronengras und Saft vom Ingwer vermischen und 20 Min. ziehen lassen-anschließend durch ein feines Sieb passieren und mit dem Olivenöl und Sesamöl mixen bis eine Bindung entsteht.

Den Thunfisch in dünne Scheiben schneiden, mit der Marinade beträufeln, mit den Avocadowürfeln, Paradeiserhälften belegen und zum Abschluss mit Diakron Kresse garnieren.

Viel Spaß beim Nachkochen!

Ihr Symposium Hotel Kaiserhof Kitzbühel

