



Sesam-Thunfisch mit Seealgen-Kaviar

mit Avocado auf Süßkartoffelstampf



ca. 20min



2 Portionen

Ein kulinarisches Kunstwerk der modernen asiatischen Küche: Saftiger Thunfisch, in feinem Sesammantel und mit Sesamöl und Sojasauce angebraten, vereint sich mit delikatem Seealgen-Kaviar und seidiger Avocado. Auf einem Bett aus samtigem Süßkartoffelstampf entfalten sich facettenreiche Aromen und elegante Texturen. Ein Gericht der Extraklasse.

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 2 MSC-Gelbflossen-Thunfischsteaks¹
- 1 Pck. Sesam²
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl²
- 25ml Tamari-Sojasauce³
- 1 Pck. chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 1 Avocado
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. Seealgen-Kaviar

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wer mag, kann mehr Seealgen-Kaviar verwenden.

Allergene

Fisch (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 367kcal, Fett 18.9g,



1. Süßkartoffeln kochen

In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Süßkartoffel** zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffel** schälen und in grobe Stücke schneiden, dann in das kochende Wasser geben und in 10-15Min. gar kochen. **Tipp:** Die **Süßkartoffeln** sind durch, wenn sie sich bei der Messerprobe leicht vom Messer lösen.



4. Süßkartoffeln stampfen

Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Süßkartoffeln** in ein Sieb abgießen. Zurück in den Topf geben und zu einem cremigen **Püree** stampfen, dabei nach Bedarf **Kochwasser** hinzugeben. **Tipp:** Wer mag, kann noch etwas Butter oder Olivenöl hinzufügen. Mit 1 Prise Salz würzen.



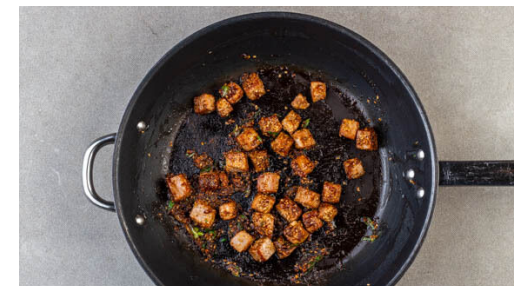
2. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** trocken tupfen und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden, dann in einer Schüssel von allen Seiten im **Sesam** wenden. Die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden und **einige grüne Lauchzwiebelringe** für die **Garnitur** beiseitelegen. Die **½ der Knoblauch-Ingwer-Paste** mit dem **Sesamöl**, der **Sojasauce** und der **½ des 5-Gewürze-Pulvers** zu einer **Sauce** verrühren.



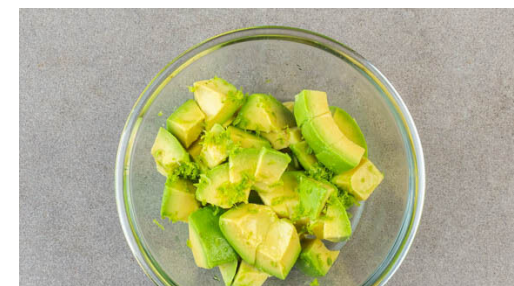
5. Avocado schneiden

Die **Avocado** halbieren, den Kern entfernen und das **Fruchtfleisch** in der Schale kreuzweise einschneiden. Die vorgeschnittenen **Avocadowürfel** mit einem Löffel aus der Schale lösen. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



3. Fisch braten

In einer mittelgroßen Pfanne ½EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Den **Fisch** in das heiße Öl geben und ca. 2Min., dabei regelmäßig die Pfanne rütteln, damit die **Fischwürfel** nicht anhaften. Die **Lauchzwiebeln** dazugeben und ca. 1Min. mitbraten. Dann die Hitze reduzieren, den **Fisch** mit der **Sauce** ablöschen und bei niedriger Hitze noch ca. 30Sek. weitergaren.



6. Avocado verfeinern

Die **Avocado** mit der **Limettenschale** und dem **Limettensaft** vermengen. Mit 1 Prise Salz würzen. Den **Süßkartoffelstampf** auf Tellern anrichten und mit den **Avocadowürfeln**, dem **Fisch** und der **½ des Seealgen-Kaviars** belegen. Mit den aufbewahrten **grünen Lauchzwiebelringen** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.