

Thunfischfilet in Zimt-Sesam-Kruste auf Mango-Salat

Vorspeise oder Hauptgericht, dann Mengen erhöhen

400 g Thunfisch
1 EL Zimt
2 EL Sesam, heller
2 EL Sesam, schwarzer
Fleur de Sel
Pfeffer, schwarzer aus der Mühle

Für den Salat:

1 Mango
1 Schalotte
1 Handvoll Minze
1 Handvoll Petersilie
1 kleine Paprikaschote, rote
2 Ingwer
Olivenöl
Balsamico, weißer
Salz
1 Orange



Mango schälen und in kleine Würfel schneiden.

Schalotte, Minze und Petersilie fein hacken.

Paprika fein würfeln.

Salz, Balsamico, Olivenöl und Orangenesten zu einer Marinade verrühren.

Alle Zutaten zu einem Salat vermischen und ca. 30 Minuten einziehen lassen.

Die Schale der Orange in Zesten reißen.

Salz, Pfeffer und Zimt mischen und auf einen Teller geben.

Beide Sesamsorten mischen und auf einen Teller geben.

Thunfisch in der Gewürzmischung wälzen.

Anschließend etwas mit Wasser befeuchten und im Sesam wälzen.

Thunfisch von beiden Seiten je 3 – 5 Minuten in Olivenöl anbraten.

Gebratenen Thunfisch in dünne Scheiben schneiden.