

Thunfischfilet in Zimt-Sesam-Kruste auf Mango-Salat

Vorspeise für 4 Personen

als Hauptgericht die Mengen erhöhen

400 g Thunfisch
1 EL Zimt
2 EL Sesam, heller
2 EL Sesam, schwarzer
Salz, Pfeffer

Für den Salat:

300 g Mango TK
1 Schalotte
1 Handvoll Petersilie
1 kleine Paprikaschote, rote
2 TL Ingwer
1 EL Olivenöl
½ EL Balsamico
Salz
2 Orangen, Schale davon



Mango schälen und in kleine Würfel schneiden.

Schalotte und Petersilie fein hacken.

Paprika fein würfeln, Ingwer sehr fein würfeln.

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

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

Orangenzenen einer Orange, Salz, Pfeffer und Zimt mischen und auf einen Teller geben.

Beide Sesamsorten mischen und auf einen zweiten Teller geben.

Thunfisch zunächst in der Gewürzmischung wälzen.

Anschließend in Sesam wälzen.

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

Gebratenen Thunfisch in dünne Scheiben schneiden.