

Gewürzthunfisch auf süss-saurem Gurkengemüse

Kategorie	Fischgerichte
Geographisch	asiatisch
Rezept für	2 Personen
Schwierigkeit	Hilfskoch
Zubereitung	15 Minuten

Dieses Gericht erfrischt den Gaumen im Hochsommer und ist blitzschnell zubereitet.



Mise en place

1 Gurke
1 dl Apfelessig
50 g Zucker
2 dl Wasser
3 Kardamomkapseln von der Aussenhaut befreit

30 g Ingwer
1 Frühlingszwiebel
1 TL Milerb-Petersilie
1/2 TL Milerb-Knoblauch
1/2 TL Milerb-Chili
Saft einer Limette
3 EL Sesamöl

6 Cherrytomaten
1 Babyananas

300 g Thunfisch in Sushiqualität, ca. 3 cm dick geschnitten
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Gurkenschale mit einem Sparschäler entfernen, dabei einige Streifen stehen lassen. Das Gemüse fein hobeln und in eine Schüssel legen.

Den Essig mit dem Zucker und dem Wasser aufkochen, die Kardamomsamen begeben. Die Flüssigkeit über die Gurken in die Schüssel giessen, auskühlen lassen.

Den Ingwer schälen und zusammen mit dem weissen Teil der Frühlingszwiebel in feinste Würfelchen schneiden. Die restlichen Zutaten verrühren und unterheben. Den grünen Teil der Frühlingszwiebel in diagonale Rädchen schneiden und beiseite stellen.

Die Tomaten in Spalten schneiden. Die Hälfte davon zum Garnieren beiseitelegen, die andere Hälfte entkernen und fein würfeln. die Babyananas zurüsten und ebenfalls fein würfeln.

Den Fisch waschen und trockentupfen.
Eine Grillpfanne erhitzen, das Olivenöl hineingeben.
Den Fisch von beiden Seiten ca. 1 Minute kräftig anbraten, er soll in der Mitte noch roh sein.
Nach dem Wenden den Fisch salzen und pfeffern.

Zum Servieren die Gurken durch ein Sieb giessen, etwas ausdrücken und auf die Teller legen. Den Fisch in Rhomben schneiden und darauf anrichten, die Würzpaste darüber verteilen und mit den Tomaten- und Ananaswürfeln sowie dem Frühlingszwiebelgrün bestreuen.