

Sesam-Thunfisch mit Süsskartoffelpüree

Für 2 Personen

Zutaten

- 400 g Süsskartoffeln
- 1 kleine Zwiebel(n)
- 3 EL Öl
- 5 Kardamomkapsel(n), grün
- 120 ml Orangensaft, frisch gepresst
- Salz
- Cayennepfeffer
- 2 Thunfisch-Steaks (je ca. 150 g, frisch oder TK und aufgetaut)
- 3 EL Sesam
- 2 TL Meerrettich, (aus dem Glas)
- 1 EL Butter
- etwas Muskat, frisch gerieben

Zubereitung

1. Süsskartoffeln schälen und ca. 1 cm gross würfeln. Zwiebel schälen, fein würfeln. 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel und Kardamomkapsel darin 1 Minute anbraten. Süsskartoffeln dazugeben und 1 Minute mitbraten. Mit Orangensaft ablöschen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten dünsten, bis sie weich sind.
2. Thunfischsteaks kalt abwaschen und abtrocknen. Beidseitig mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Sesam auf einen Teller geben. Den Fisch beidseitig mit dem Meerrettich bestreichen und in den Sesam wenden.
3. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Thunfischsteaks hineinlegen und bei starker Hitze 2 Minuten anbraten. Mit einem Pfannenwender vorsichtig wenden. Die Hitze reduzieren und die Fischsteaks in 2-3 Minuten fertig braten.
4. Süsskartoffeln samt Kardamom pürieren und die Butter untermixen. Mit Muskat und eventuell etwas Salz und Cayennepfeffer würzen. Alles anrichten.

Tipps & Tricks

Originalrezept mit Online-Rechner für mehr/weniger Personen:

<http://www.chefkoch.de/rezept-anzeige.php?ID=1708221279710922>