

Tataki Thunfisch Auf Bohnenpüree mit Kokosnusstunke

Für 4 Personen:

2 Thunfischfilet Sushi Qualität **gibt's bei uns** (je ca. 150 g), 2 EL. Olivenöl zum anbraten, ½ Nori Blatt in hauchdünne Streifen geschnitten.

Grobes Salz und Pfeffer, 2 EL. schwarze oder weiße Sesamsamen.

Für das Püree: ca. 600g gekochte weiße Bohnen aus der Dose
100ml Gemüsebrühe, Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Zwiebel,
Saft einer halben Limette oder Zitrone

170 g Kokosnusstunke **gibt's bei uns**

Schritt 1

Den Fisch kalt abwaschen und trocken tupfen. Den Fisch in 2 Quader schneiden. Ca. 10-12 cm lang, Kantenhöhe 2-3 cm.

Schritt 2

Die Zwiebel und den Knoblauch für das Püree in einem Topf mit dem Olivenöl glasig dünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Die abgespülte Bohnen dazu geben und leicht aufkochen lassen. Mit dem Pürierstab unter Zugabe von Olivenöl so lange mixen bis ein cremiges Püree entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und warm halten.

Schritt 3

Kokosnusstunke im Topf leicht erwärmen !

Schritt 4

Den Thunfisch, der Zimmertemperatur haben sollte, ringsum in einer Salz-Sesam-Pfeffermischung wälzen. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. den Thunfisch auf alle 4 Seiten jeweils nur eine Minute anbraten.

In der Zwischenzeit: Das Bohnenpüree in der der Mitte auf vorgewärmten Teller anrichten. Den Thunfisch in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Sauce um das Püree geben und mit Sesam und geschnittenem Nori Blatt garnieren!

Weineempfehlung: einen fruchtigen Weißwein oder einen leichten Rotwein (Merlot oder Pinot Noir)

