

LUIS kocht | Gaumensex ohne Verhütung

Hier ein weiteres Rezept aus Luis` Küche ...

Hauptgericht: 2 Personen

Thunfischfilet in Sesamkruste mit Mango-Chutney und Avocadopesto

Zutaten:

450 g	Thunfischfilet
2 EL	Sesam (weiß)
2 EL	Sesam (schwarz)
15 g	Parmesansticks
1 St	Kiwi
1 St	Pak Choi
3 EL	Olivenöl
1 TL	Honig
1 St	Thymianzweig
1 St	Knoblauchzehe

Gewürze: nach Geschmack

Majoran/ Thymian/ Oregano/ Kurkuma
Salz/ Pfeffer/ Chiliflocken/ Kümmel

Mango-Chutney:

1 St	Mango essreif (8 bis 10 mm gewürfelt)
1 St	Spitzpaprika (4 bis 5 mm gewürfelt)
½ St	Schalotte (fein gehackt)
½ St	Knoblauchzehe (fein gehackt)
4 EL	Olivenöl
1 St	Orange klein (filetieren)
1 St	Kiwi (8 bis 10 mm gewürfelt)
1 St	Avocado (8 bis 10 mm gewürfelt)
2 St	Frühlingszwiebel (fein gehackt)
½ St	Limette

Avocadopesto:

1 St	Avocado
30 g	Pinienkerne
6 EL	Olivenöl
½ St	Schalotte (fein gehackt)
½ St	Knoblauchzehe (fein gehackt)
½ St	Limette



Zubereitung: Thunfisch waschen und trocken tupfen. Gut mit Salz und Pfeffer einreiben und in einem abschließbaren Behälter legen. Olivenöl, Limettensaft, Honig, gequetschte Knoblauchzehe
Weitere Anregungen und Informationen rund ums Kochen & Backen finden Sie auf meinem Blog unter <https://www.alois-steiner.de>

LUIS kocht | Gaumensex ohne Verhütung

Hier ein weiteres Rezept aus Luis` Küche ...

und den Thymianzweig dazugeben. Behälter verschließen und mehrmals wenden, damit das Öl sich gut verteilt. 30 Minuten einziehen lassen.

Für den Pesto die Pinienkerne im Backofen anrösten, da sie dort gleichmäßig braun werden. Die feingehackte Schalotte und Knoblauchzehe kurz andünsten. Avocado grob würfeln und mit den gerösteten Pinienkernen, Schalotte und Knoblauchzehe, ab in den Mixer. Olivenöl und Limettensaft hinzufügen. Fein mixen. Kräuter nach Belieben, mit Salz, Pfeffer und Limettenabrieb abschmecken.

Für das Chutney die Avocado waagrecht aufschneiden und das Fruchtfleisch vorsichtig mit einem Löffel rausheben. Achtung: Fruchtschale nicht beschädigen, wird noch zum Servieren benötigt. Nach dem entfernen des Fruchtfleisches, die Innenseiten mit Limettensaft einreiben, um ein oxidieren zu unterbinden.

Die bereits in Würfel geschnittenen Avocado, Mango, Kiwi und Spitzpaprika in eine Schale geben. Orangenfilets halbieren. Knoblauchzehe, Frühlingszwiebel und Schalotte fein gehackt kurz in Olivenöl andünsten und mit den anderen Zutaten vermengen. Olivenöl und Limettensaft beifügen. Mit Chiliflocken und verschiedenen Gewürzen nach Belieben abschmecken. In die Fruchtschalen füllen und kalt stellen.

Für den Thunfisch eine Pfanne mit Butter, gequetschter Knoblauchzehe, etwas Limettensaft und Thymianzweig, heiß machen. Das Filet an vier Seiten ca. 2 Minuten gleichmäßig anbraten. An den beiden Stirnseiten kann man den Gargrad ablesen. Wenn das Filet einen gleichmäßigen Gargrad erreicht hat, rausnehmen, mit der restlichen Butter aus der Pfanne leicht bestreichen und in der bereitgestellten Sesammischung wenden.

Serviervorschlag: Pak Choi mit leichtem Dressing, Parmesansticks und Orangenfilets.

Guten Appetit!