Rezept

Thunfisch auf Fenchelsalat

Ein Rezept von Thunfisch auf Fenchelsalat, am 28.04.2024

Zutaten

2 Knollen	Fenchel
	frisch gepresster Saft von 1 Zitrone
	Pfeffer aus der Mühle
50 g	Sesamsamen
4 Scheiben	sehr frischer Thunfisch (Sushi-Qualität)
9 EL	Olivenöl
	Fleur de Sel
1 Stück	Parmesan (ca. 50 g)
2 EL	Sonnenblumenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 585 kcal

Zubereitung

1. Fenchel waschen und die Knollen längs halbieren, die Strünke herausschneiden. Fenchelgrün abzupfen, grob hacken, beiseitelegen. Die Knollen mit einem Trüffel- oder Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln, auf Tellern anrichten. Olivenöl und Zitronensaft verrühren, Fenchel mit der Hälfte des Zitronenöls beträufeln. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen. Die Hälfte des Parmesans in feinen Spänen darüberhobeln.

2. Den Sesam in einer großen Pfanne ohne Fett anrösten, auf einen Teller geben. Sonnenblumenöl in der Pfanne erhitzen. Darin den Thunfisch auf beiden Seiten bei starker Hitze je 2-3 Min. scharf anbraten. Die Scheiben aus der Pfanne nehmen und im gerösteten Sesam wenden.

3. Thunfisch in Streifen schneiden, auf den Fenchel legen. Übrigen Parmesan in Spänen und Fenchelgrün darüberstreuen. Mit Ciabatta servieren.