

Rezept

Sesam-Thunfisch mit Süßkartoffelpüree

Ein Rezept von Sesam-Thunfisch mit Süßkartoffelpüree, am 09.06.2026

Zutaten

400 g Süßkartoffeln	1 kleine Zwiebel
3 EL Öl	5 grüne Kardamomkapseln
Saft von 1 Orange (ca. 120 ml)	Salz
Cayennepfeffer	2 Thunfischsteaks (je ca. 150 g, frisch oder TK und aufgetaut)
3 EL Sesamsamen	2 TL Meerrettich (aus dem Glas)
1 EL Butter	frisch geriebene Muskatnuss

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

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