

Rezept

Thunfisch in Sesamkruste mit Avocado-Chili-Dip

Ein Rezept von Thunfisch in Sesamkruste mit Avocado-Chili-Dip, am 17.04.2024

Zutaten

2	Bio-Limetten	2 große	grüne Chilischoten
2 große	reife Avocados (250 g)	100 g	saurer Sahne
	Salz		grüner Pfeffer aus der Mühle
3-4 TL	Wasabipaste (Tube)	4	Thunfischfiletstücke à 80 - 100 g
4-5 EL	schwarzer Sesam	2-3 EL	Erdnussöl

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

Zubereitung

1. Für den Dip die Limetten heiß waschen. Die Schale mit dem Zestenreißer abziehen und fein hacken, 1/2 TL beiseitelegen. Den Saft auspressen, 4 EL abmessen. Die Chilischoten längs aufschlitzen, die Trennwände und Samen entfernen und waschen. Die Schoten fein hacken.
2. Avocados halbieren, Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale heben, mit einer Gabel zerdrücken, sofort mit Limettensaft beträufeln. Avocadofleisch durch ein Sieb streichen. Mit der sauren Sahne und den Limettenzesten mischen. Salzen, pfeffern und mit Wasabi abschmecken. Drei Viertel der Chiliwürfel untermischen, den Rest mit den übrigen Zesten darüberstreuen.
3. Thunfischstücke kalt abspülen und trocken tupfen. Sesam auf einen flachen Teller streuen, die Thunfischstücke von beiden Seiten fest hineindrücken, sodass eine durchgehende Sesamkruste entsteht. Erdnussöl stark erhitzen. Thunfisch darin von jeder Seite 30-45 Sek. braten. Die Mitte sollte unbedingt roh bleiben. Sofort servieren.