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