

Garten Eden: Der Granatapfel

 arte.tv/de/articles/garten-eden-der-granatapfel

Die Rezepte der Sendung



Thunfischtartar mit Granatapfel „Mollar de Elche“

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Granatapfel
- 500 g roter Thunfisch
- schwarzer, gerösteter Sesam
- 1 Limette
- eingelegte Zwiebeln
- Estragonwasser (falls vorhanden)

Zutaten für die Soße:

- 120 g süße Chili-Soße
- 50 g Sojasoße
- 60 g Reiswein
- 60 g Reissessig

Alles gut miteinander vermengen.

Zubereitung:

1. Den Granatapfel durch einen Schnitt in der Mitte in zwei Teile schneiden. Durch kleine Schläge mit einem Löffel auf die Schale der Hälften die Kerne herausklopfen.
2. Den rohen Thunfisch in kleine Würfel schneiden und einen Teelöffel schwarzen Sesam sowie zwei Esslöffel Granatapfelkerne dazu geben.
3. Die Sauce darüber gießen, alles verrühren und auf einem Teller anrichten.
4. Zuletzt wird das Gericht mit in Essig, Salz und Zucker eingelegten Zwiebeln, einem Hauch geraspelter Limettenschale und etwas Estragonwasser verziert.



Thunfischtartar mit Granatapfel / tartare à la grenade