



**Ben**

## **Gebratener Thunfisch und Tuna-Tatar mit Avocado und Zweierlei von Edamame**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Tatar:**

- 1 Thunfischfilet à 120 g
- 50 g Seetang-Snack
- 2 Limetten
- 1 Avocado
- 1 rote Chili
- 2 EL Cashewkerne
- 1 EL weiße Sesamsaat
- 1 EL schwarze Sesamsaat
- 20 ml Sojasauce
- 20 ml helles Sesamöl
- ¼ Bund Dill
- ¼ TL Saltflakes, zum Abschmecken
- bunter Pfeffer, aus der Mühle

Den Sesam und die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl hellbraun rösten. Den Thunfisch waschen, trockentupfen und fein würfeln. Die Avocado halbieren, den Kern herausnehmen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Die Avocado in grobe Würfel schneiden.

Eine Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Die Chili halbieren und fein hacken. Den Limettensaft mit Sojasauce, Sesamöl, Chili, Salz und buntem Pfeffer vermischen.

Den Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Den Fisch mit Sesam, gehacktem Dill und einem Teil der Sauce vermengen und 10 Minuten ziehen lassen.

Die Avocado mit den Cashewkernen, der übrigen Sauce, dem Saft der anderen Limette und Saltflakes 10 Minuten ziehen lassen.

Jeweils das Tatar auf einigen Blättern Seetang-Snack anrichten und mit Limettenabrieb garnieren.

### **Für den Fisch mit Edamame:**

- 1 Thunfischfilet à 120 g
- 100 g geschälte Edamame
- 6 ungeschälte Edamame
- 1 rote Zwiebel
- 1 Limette, davon der Saft
- ½ Zitrone, davon der Saft
- ½ TL Wasabipaste
- 3 EL Sojasauce
- 150 g Pankobrösel, zum Panieren
- 2 EL schwarze Sesamsaat
- 1 EL flüssiger Honig
- Sonnenblumenöl, zum Rösten
- Olivenöl, zum Abschmecken
- ¼ TL Saltflakes, zum Abschmecken

Die Edamame in einem Bambusdämpfer über einem Topf mit kochendem Salzwasser dämpfen.

Etwa 2/3 der geschälten Edamame in einer Moulinette zu einem Mousse verarbeiten. Mit Wasabipaste, dem Saft einer halben Limette und Salz nochmals cremig aufmixen. Die Mousse mit Teelöffeln abstechen und in Pankobröseln panieren. Die Edamame-Taler in einer Pfanne mit reichlich Öl von beiden Seiten goldgelb ausbacken.

Die übrigen geschälten Edamame hauchdünn in schräge Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hobeln. Die Edamame mit Zwiebeln, Olivenöl, Sojasauce und dem Saft einer halben Zitrone abschmecken.

Den Thunfisch waschen, trockentupfen und von beiden Seiten in einer sehr heißen Pfanne mit Öl anbraten. Den Honig, Sojasauce und mit übrigem Limettensaft auf dem Herd stehen lassen. Den marinierten Fisch und in schwarzer Sesamsaat wenden.

### **Für die Garnitur:**

- ¼ TL Chiliflocken
- 6 essbare bunte Blüten

Den gebratenen Thunfisch mit Tuna-Tatar und Avocado-Tatar, Edamametalern und -salat anrichten, mit Chiliflocken, Blüten und ganzen Edamame garnieren und servieren.