

Sesam-Pfeffer-Thunfisch mit Petersilie-Zitronengraspesto und gebratenem Spargel

Für 4 Personen Zubereitungszeit: 40 Minuten



Zutaten:

4 Thunfischfilets
50 g Sesam
2 EL bunter Pfeffer

Zutaten Gemüse

300 g grüner Spargel
100 g Zuckerschoten
100 g Karotten
1 rote Paprika
3 EL Sojasauce
4 EL neutrales Öl

Zutaten Pesto:

100 g gewaschene und
gezupfte Petersilie
1 Stängel Zitronengras
1 Schalotte
½ Bund Schnittlauch
1 EL Erdnüsse ungesalzen
½ Knoblauchzehe
1 TL Senf
100 ml Sonnenblumenöl

Zubereitung Thunfisch:

Das Thunfischfilet säubern, danach salzen. Sesam und Pfeffer im Mörser zerstoßen. Das Filet darin wenden. Dann in einer Edelstahlpfanne mit etwas Öl anbraten, dass sich die äußere Struktur schließt.

Zubereitung Gemüse:

Spargel in Rauten schneiden, Zuckerschoten säubern, Karotten in Rauten schneiden. Paprika in Streifen schneiden. Dann mit dem Öl anbraten und abschmecken mit Sojasauce, Pfeffer und Salz.

Zubereitung Pesto: Alle Zutaten in den Mixer geben und einmal gut durchmischen. Aber nicht zu lange mixen, da sonst das Pesto grau wird. Hierfür ist wichtig, dass die Kräuter trocken sind!

Tipp: Hierzu passt klassischer Reis.

Dazu paßt:

Chantré Alpenglühn

4 cl Chantré
200 ml Almdudler

Chantré mit Eis in Glas geben, mit Kräuterlimonade (z.B. Almdudler) auffüllen.

