



KOCHEN IM ZEICHEN  
DES GUTEN GESCHMACKS

## GEBRATENER THUNFISCH MIT DUKKAH-GEWÜRZ, PESTO UND SAUERRAHM



### HAUPTZUTAT

Fisch

### ZUBEREITUNGSZEIT

Unter 1 Stunde

### PORTIONEN

2-4

### ZUTATEN

- 2 Thunfischsteaks
- 75 g Dukkah-Würzmischung
- 30 ml Olivenöl
- Meersalz

#### Zum Servieren:

- Sauerrahm
- Mini-Gurken, in dünne Scheiben geschnitten
- Eingelegte rote Zwiebeln
- Micro Leaves zum Garnieren (optional)

#### Für das Frühlingszwiebel-Pesto:

- 15 g Petersilie, grob gehackt
- 3-4 Frühlingszwiebeln, grob gehackt
- Saft und Abrieb von einer kleinen Zitrone
- 30 g Parmesan, grob gerieben
- Meersalz und schwarzer Pfeffer
- 45 ml Öl

### ZUBEREITUNG

1. Für das Pesto die Petersilie, Frühlingszwiebeln, Zitronenschale, Parmesan, eine gute Prise Salz und eine großzügige Menge Pfeffer in einer Küchenmaschine vermischen und fein hacken. Das Öl hinzugeben und gut mixen. In eine Schüssel umfüllen und den Zitronensaft unterrühren.
2. Die Thunfischsteaks mit einem Küchenpapier trocken tupfen. Eine 26 cm große quadratische Grillpfanne von Le Creuset bei mittlerer Temperatur erhitzen. Jedes Thunfischsteak mit Olivenöl und Meersalz einreiben und auf jeder Seite 1–2 Minuten anbraten. 2 Minuten ruhen lassen und dann in dünne Scheiben schneiden. Die Dukkah-Würzmischung in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie duftet, vom Herd nehmen und 2 bis 3 Esslöffel Olivenöl dazugeben. Den Thunfisch in Scheiben schneiden und mit ein paar Kleksen Sauerrahm, Gurkenscheiben und eingelegten Zwiebeln anrichten, mit dem Pesto beträufeln und mit gerösteter Dukkah bestreut servieren.

Copyright Bild/Rezept © 2024 Le Creuset  
[www.lecreuset.com](http://www.lecreuset.com)