

Thunfisch mit Orangenpfeffer

Kühlstellen:

30 Minuten

La Mise en Place:

2 (Blut-)orangen, 1 TL Kubebenpfeffer, 1 Stück Ingwer, 300 g Thunfisch, Olivenöl, 2 EL grobkörnigen Senf, Pfeffermühle, 200 g Edamame oder Erbschen, Olivenöl, 1 Hdv. Kresse

Die Vorbereitung:

Von den Orangen die Zesten abziehen und die Früchte filetieren, dabei den Saft auffangen. Kubebenpfeffer im Mörser fein zerstoßen. Ingwer fein schneiden. Orangenzesten, Ingwer und Kubebenpfeffer mischen und den Thunfisch damit einreiben. 30 Minuten abgedeckt ziehen lassen.

Aufgefangenen Orangensaft, Olivenöl und Senf zusammen verrühren und mit Pfeffer bestreuen.

Die Zubereitung am Herd:

Edamame oder Erbschen in Wasser zwei Minuten erhitzen und mit Pfeffer bestreuen.

Marinade vom Fisch streifen. In der Bratpfanne Olivenöl erhitzen und den Fisch bei mittlerer Hitze beidseitig je zwei Minuten braten.

Die Vollendung:

Mit Edamame, Orangenfilets und Kresse anrichten. Das Orangendressing darüber träufeln.

