

Thunfisch in Olivenkruste mit Gemüse-Couscous



für 2 Personen

Zeit: 30 min

Zutaten

250 g Thunfisch (Sushi-Qualität) in einem schönen rechteckigen Stück
Olivenöl zum Braten
Fleur de sel

für die Kruste:

3 El schwarze Oliven

feingehackt

3 El Parmigiano

3 El Toastbrotbrösel

2 Tl Thymian, feingehackt

2 Tl Gewürzmischung "Djah Oftadeh" (IH)

2 Eiweiss

Zubereitung

Teller im Backofen vorwärmen.

Oliven, Parmigiano, Toastbrotbrösel, Thymian und Gewürze in einen tiefen Teller geben und vermischen.

Die Eiweiss nicht zu steif schlagen und unter diese Trockenmasse heben.

Thunfisch gut mit Küchenpapier abtrocknen, dann von beiden Seiten in die Olivenpanade drücken, bis sie fest auf Ober- und Unterseite sitzt. Nach Möglichkeit auch die Seiten damit panieren.

Thunfisch in einer beschichteten Pfanne in heissem Olivenöl 2 min anbraten, ganz vorsichtig wenden, Hitze herunterschalten und weiterbraten. Möglichst auch die Seiten kurz braten. Herdflamme ausschalten und den Fisch etwas nachziehen lassen. Die Bratdauer ist insgesamt nicht länger als 5-6 min, da der Fisch in der Mitte nicht ganz durchgegart, aber doch etwas warm sein soll.

Den Thunfisch mit einem Elektromesser in nicht zu dicke Scheiben schneiden und mit Gemüse-Couscous servieren. Einen Faden Olivenöl zufügen und etwas Fleur de sel über den Fisch streuen.

Nachgekocht in Erinnerung an ein wunderbares Mittagessen im Juni 2009 in der Cantina S. Rocchetto, Via S. Rocchetto 11, Verona