



GEWÜRZE  
DER WELT



Rezeptkarte N° 53

## Tuna Panch Phoron



10 Minuten



10 Minuten



20 Minuten

## Zutaten

600 g Thunfisch (rot) am besten ein dickes Stück, kein Steak

 6 EL Panch Phoron

 Meersalz

 Öl

## Rezept

Panch Phoron im Mörser grob zerstoßen. Den Thunfisch leicht salzen, dann in der Gewürzmischung werden. Eine Pfanne aufstellen und heiß werden lassen. Einen Esslöffel Rapsöl in die Pfanne geben und nun den Fisch von allen Seiten 30 Sekunden anbraten. Danach ist der Fisch innen noch roh und außen kross. Eine Minute ruhen lassen. Nun den Fisch in 1 cm dicke Scheiben schneiden und anrichten. Dazu passt: Crème fraîche mit Wasabi, Gurkencarpaccio mit Granny Smith-Perlen, Limette & Brotchips mit Piment d'Espelette.

**Guten Appetit!**