



KANOWMÜHLE  
SPREEWALD

## Rezepte



### ZUTATEN 4 Portionen

*Für das Limetten-Knoblauch-Öl:*

- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- 1 kleine rote Chilischote
- frische Kresse, falls möglich
- 1-2 Limeten
- 2 EL Olivenöl von der Kanow-Mühle
- 2 TL Rohrzucker

- 2 Thunfischfilets (à 125 g)
- Pfeffer
- 2 EL Schwarzkümmelmehl von der Kanow-Mühle

Arbeitszeit: ca. 20 Min.: Kochzeit ca. 6 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

### HINWEIS:

Beachten Sie genau den Hinweis zur Bratzeit, damit das Aroma nicht zerstört und der Fisch nicht faserig wird!

### ZUBEREITUNG

Holen Sie *gefrorene Thunfischfilets früh genug aus dem Eisfach* und lassen Sie diese ganz auftauen.

*Limetten-Knoblauch-Öl:*

Den Knoblauch schälen, mit etwas Salz bestreuen und mit einem Messerrücken zerdrücken. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und fein hacken. Die Limete waschen, trockenreiben und etwa 2 TL Schale fein abreiben. Die Limeten so schälen, dass dabei auch alles Weiße entfernt wird. Die Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden und den Saft in einer Schüssel auffangen.

Limettenfilets und -schale, Olivenöl, Chili, Knoblauch, Zucker und etwas Salz unterrühren.

Thunfischfilets abspülen, trockentupfen, salzen und pfeffern.

Da Thunfischfilets recht schnell gar sind, können sie *in der Pfanne nicht mehr gut nachgewürzt werden*.

Schwarzkümmelmehl auf einen großen Teller geben und den Fisch von allen Seiten darin wälzen. Lassen Sie die Pfanne sehr heiß werden und braten Sie die Thunfischfilets *von beiden Seiten je ca. 3 Minuten auf mittlerer Hitze* an. Der häufigste Fehler ist, die Thunfischfilets durchzubraten – das zerstört das Aroma und der Fisch wird faserig. Wenn Sie die Filets beidseitig 6 Minuten lang braten, bleibt der Kern glasig. So ist der Thunfisch perfekt gar und kann mit dem Limetten-Knoblauch-Öl und der frische Kresse serviert werden.

Glück zu! - Ihr Ölmüller