



Kürbis Espuma mit Thunfisch

Zutaten:

- 1 kl. Hokkaido-Kürbis
- 0,5 l Kokosmilch
- 1 Orange
- 1 Zwiebel oder Schalotte
- 1/2 Zitrone
- 2 Thunfischsteaks
- 1/4 Gurke
- 1 TL Meerrettich
- Sprossensalat
- Butter
- Sesam
- Ingwer
- Salz, Pfeffer, Zucker



Zubereitung:

Waschen Sie den Kürbis. Vierteln oder halbieren Sie ihn und entfernen Sie mit einem Löffel die Kerne. Würfeln Sie den Kürbis. Schneiden Sie die Schalotte oder die Zwiebel und den Knoblauch klein und schwitzen Sie beides zusammen in einem Topf an. Geben Sie die Kürbiswürfel dazu. Hacken Sie etwas Ingwer klein und schwitzen ihn ebenfalls zusammen mit dem Rest in ihrem Topf an. Lassen Sie alles kurz anschwitzen.

Löschen Sie mit der Kokosmilch ab. Pressen Sie den Zitronensaft sowie den Orangensaft dazu. Würzen Sie mit Salz, Pfeffer und Zucker. Der Kürbis braucht etwa 10 Minuten bis er weichgekocht ist. Wenn der Kürbis weich ist mixen Sie die Suppe mit einem Stabmixer gut durch.

Schneiden Sie Streifen aus den Thunfischsteaks. Wenden Sie die Streifen in Sesam. Braten Sie den Thunfisch in einer Pfanne. Frischer Thunfisch eignet sich zum rohen Verzehr. Braten Sie ihn also nur ganz kurz in der Pfanne, bis der Sesam goldbraun geröstet ist und der Thunfisch warm ist, aber nicht durchgebraten.

Für die Kürbissuppe-Espuma brauchen Sie einen Sahnebläser. Geben Sie die Suppe in Ihren Sahnebläser. Schütteln Sie den Sahnebläser gut durch. Als Serviervorschlag: Sprühen Sie die Suppe zum Anrichten in ein Glas. Die Suppe schmeckt aber auch ohne „Espuma“ sehr lecker. Dazu passt ein pffiffiger Sprossensalat mit Gurke. Wer mag kann auch noch Paprika dazuwürfeln. Machen Sie die Salatsprossen zusammen mit der Gurke, Paprika und dem Meerrettich mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer an. Richten Sie alles auf einem Teller an. Fertig!

Viel Spaß beim Nachkochen
und guten Appetit!



**FRANKEN
FERNSEHEN**