



Restaurant

Natur erleben & genießen

Kölner Straße 6 · 53489 Sinzig

info@vieux-sinzig.com · www.vieux-sinzig.com

## Thunfisch mit Ingwer-Zwetschgen, Muscovado Rohrzucker, Wildkräuter und Walnuß-Gomasio

Für 4 Personen:

### Ingwer-Zwetschgen:

1 kg Zwetschgen  
500 ml Wasser  
250 g Zucker  
10 g Mauerpfeffer  
100 g Ingwer

### Walnuß-Gomasio:

100 g ganze Walnüsse  
10 g Meersalz

### Thunfisch:

600 g Thunfisch 3 cm dick  
Feldthymian mit Blüten  
Thymiangelée  
Kräuter  
Olivenöl  
Meersalz  
Pfeffer aus der Mühle

Wildkräuter

20 g trockenen Muscovado  
Rohrzucker

- Für die Ingwer-Zwetschgen die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen.
- Für den Sirup die Steine zerdrücken und mit dem Wasser, dem Zucker und dem Mauerpfeffer aufkochen. Zugedeckt ziehen lassen. Sieben.
- In einem Topf die Zwetschgen mit den Ingwerstreifen nach und nach im Sirup 2 Minuten garen. In einem breiten Behälter nebeneinander legen.
- Am Ende den Sirup dickflüssig reduzieren. Über die pochierten Zwetschgen gießen.
- Für das Walnuß-Gomasio die Walnüsse fein hacken und bei 140 Grad im Backofen trocknen lassen. Abkühlen lassen. Durch einen Sieb sieben und salzen.
- Für den Thunfisch eine gußeiserne Pfanne sehr heiß erhitzen. Den eingeölten und gewürzten Thunfisch rasch von allen Seiten rösten. Auf ein Schneidebrett legen und in fingerdicke Scheiben schneiden.
- Drei Zwetschgen auf dem Teller verteilen. Mit der Marinade überziehen. Einen Streifen Walnuß-Gomasio ziehen und den Thunfisch darauf legen. Mit frischen Wildkräutern garnieren.
- Tipp: Zum Konservieren in 250 ml Gläsern bei 80 Grad 20 Minuten einkochen. Hält sich mehrere Wochen im Kühlschrank.