



Anrichten:
Die Schale der Orange in Zesten reißen.
Mango-Salat und die Thunfisch-Scheiben auf einen Teller geben und mit Korianderstängeln und Orangenzesten garnieren.

Thunfischfilet in Zimt-Sesam-Kruste auf Chili-Mango-Salat

- Zutaten (4 Personen):
400 g Thunfisch (Sushiqualität)
1 EL Zimt
2 EL Sesam, heller
2 EL Sesam, schwarz
Salz, Pfeffer
- Für den Salat:
1 Mango
1 Schalotte
1 handvoll Minze
1 handvoll Koriander grün
1 kleine Paprikaschote rot
1 Orange unbehandelt
2 Chilischoten rot
Olivenöl
Balsamico weiß
Salz

Zubereitung Salat:
Die Mango schälen und zusammen mit der Paprika in kleine Würfel schneiden. Anschließend die Schalotte, Minze und den Koriander fein hacken. Die Chili entkernen und ebenfalls fein würfeln.
Dann Salz, Balsamico und Olivenöl zu einer Marinade vermengen. Alle Zutaten zu einem Salat vermischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Zubereitung Thunfisch:
Salz und Pfeffer mit dem Zimt mischen und auf einen Teller geben. Die beiden Sesamsorten ebenfalls mischen und auf einen separaten Teller geben.
Nun den Thunfisch zuerst in der Gewürzmischung wälzen, danach mit etwas Wasser befeuchten und in der Sesammischung panieren.
Jetzt den Thunfisch von allen Seiten anbraten (er sollte innen rot bleiben) und in dünne Scheiben schneiden.

Ersatzkandidat
Gemeinderat

Unsere Zukunft aktiv mitgestalten.



Thomas Rebholz
Elektroinstallateur

"In Bad Dürkheim geboren und aufgewachsen, lebe ich bis heute gerne hier. Ich habe meine Schulzeit und meine Lehrjahre als Elektroinstallateur hier in Bad Dürkheim verbracht und arbeite heute bei einem großen und mit Bad Dürkheim eng verbundenen Unternehmen. Bad Dürkheim bietet eine hohe Lebensqualität mit seinen Freizeitangeboten und der Vereinskultur. Um dies zu erhalten und weiter auszubauen möchte ich mich engagieren."

Mein Motto:
Wer nach vorne sehen will, darf nicht nach hinten denken.

Meine Schwerpunkte:
Örtliches Handwerk und Gewerbe fördern,
Kultur und Freizeitangebot stärken,
Möglichkeiten zu Mitgestaltung für Bürger schaffen.

Jahrgang: 1986
Hobbys: Segeln, Wandern, Bogenschießen, Snowboarden
Vereine: Narrenzunft Bad Dürkheim
Schützengemeinschaft Bad Dürkheim

