

Thunfischsteak mit Limetten-Sahnecreme

Fisch am besten beim guten Fachhändler oder tiefgefroren einkaufen, damit absolute Frische gewährleistet ist.

Thunfisch besitzt festes Fleisch und schmeckt oft auch Menschen, die sich nicht zu den allergrößten Fischfans zählen. Kurz gebraten, von einer mild-säuerlichen Sauce und raffinierten Tomaten begleitet, wird er zum schnellen Festessen.

Zutaten (2 Portionen):

- 2 TL bunte Pfefferkörner
- 2 Thunfischsteaks
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 TL Butter
- 150 ml Fischfond
- 100 ml Kochsahne
- 3 EL Saucenbinder zum Andicken von hellen Saucen
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 200 g Kirschtomaten
- 100 ml Öl

Zubereitung:

Pfefferkörner grob zerstoßen. Thunfischsteaks damit bestreuen und festdrücken. Auf einen Teller geben und in den Kühlschrank stellen. Limettenschale abreiben und den Saft auspressen. Frühlingszwiebeln putzen, abspülen und fein schneiden. Butter erhitzen. Frühlingszwiebeln darin andünsten. Fischfond und Kochsahne angießen. Saucenbinder einrühren und 1 Minute kochen lassen. Limettenschale und -saft zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker

abschmecken. Kirschtomaten abspülen, trockentupfen und vom Stiel zupfen. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Thunfisch darin von jeder Seite 2 Minuten braten. Übriges Öl in einem Topf erhitzen. Tomaten darin einige Sekunden frittieren, auf Küchenpapier zum Abtropfen geben. Thunfischsteaks salzen und mit der Sauce und den Tomaten anrichten. Dazu passen Kartoffeln oder Baguette-Brot.

Pro Portion: 583 kcal/2489 kJ, 1 BE

