



Thunfischsteak

mit grünem Spargel und Sauce béarnaise

4 Personen

Zutaten

- 800 g Thunfisch (200 g pro Person)
- 125 ml Sojasauce
- 2 EL Globus Balsamico
- 2 EL Honig
- 1 Stück Ingwer (ca. 5 cm, Scheiben)
- 1 EL Globus Mehl
- 600 g Kartoffeln
- 2 Rosmarinzweige
- 600 g grüner Spargel
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 EL Butter
- schwarze und weiße Sesamkörner
- 50 ml Weißwein, trocken
- 50 ml Weißweinessig
- 2 Schalotten
- 3 Zweige Estragon
- 50 g Kerbel
- 250 g Butter
- 3 Eigelb
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Für die Marinade Sojasauce, Balsamico, Honig und in Scheiben geschnittenen Ingwer in einen großen Behälter geben und vermengen. Thunfisch waschen und in den Behälter legen. 1 Stunde lang im Kühlschrank kalt stellen.

Kartoffeln waschen und schälen. Danach 20 Minuten kochen. Wasser abgießen und mit Rosmarinblättern mischen und bereitstellen.

Unteres Drittel des Spargels schälen und die Stangen in heißem Öl kurz anschwitzen. Salzen und mit ein wenig Wasser aufgießen. Zudeckt ca. 8 Minuten dünsten bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Für die Sauce béarnaise Weißwein, Essig und die fein geschnittenen Schalotten mit der Hälfte der Kräuter in eine Kasserolle geben. Langsam auf die halbe Menge reduzieren. Danach den Sud passieren. Währenddessen die restlichen Kräuter fein hacken. Butter erhitzen, Schaum abschöpfen und Butterfett ohne den Bodensatz abgießen. Eigelb über einem Wasserbad aufschlagen und die geklärte Butter langsam, tröpfchenweise unterschlagen. Den Sud einrühren und die Kräuter zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.





Thunfischsteak

mit grünem Spargel und Sauce béarnaise

Wenn Spargel und Rosmarinkartoffeln servierfertig sind, das Filet aus der Marinade nehmen. Ingwer aus der Marinade entfernen und die Flüssigkeit in einem Topf erhitzen und als Soßenspiegel für den Thunfisch mit 1 EL Mehl binden.

Filet am Stück von allen Seiten je ca. 2 Minuten anbraten. Schwarze und weiße Sesamkörner in eine Schüssel geben und den Thunfisch in der Mischung wenden.

Thunfisch in Scheiben schneiden und auf den Soßenspiegel geben. Mit Kartoffeln und Spargel schön auf Tellern anrichten und mit der Sauce béarnaise servieren.

