

Thunfisch-Steak mit Kräuter-Limetten-Butter-Soße

Für zwei Personen

Für die Thunfischsteaks:

2 Thunfischfilet, à 200 g	1 Limette	1 Zehe Knoblauch
1 Knolle Ingwer, klein	1 Zweig Rosmarin	25 g weißer Sesam
25 g schwarzer Sesam	Sesamöl, Salz, Pfeffer	

Für die Kräuterspätzle:

200 g Spätzlemehl	2 Eier	$\frac{1}{2}$ Bund gemischte Kräuter
Butter, Salz		

Für die Sauce:

2 Limetten	125 g Butter	2 EL Schlagsahne
$\frac{1}{2}$ Bund gemischte Kräuter	Zucker, Salz, Pfeffer	

Für den Salat:

300 g Feldsalat	500 g Erdbeeren	1 Limette
$\frac{1}{2}$ Bund gemischte Kräuter	1 EL Honig	1 EL Zucker
1 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser für die Spätzle zum Kochen bringen. Die Kräuter waschen und fein hacken. Das Spätzlemehl zusammen mit den Eiern, einem Esslöffel Salz, den Kräutern und zwei Litern Wasser zu einem Spätzleteig kneten und kräftig schlagen, bis sich Bläschen bilden. Den Teig etwas ruhen lassen, anschließend auf einem Brett ausrollen und mit einem Spätzleschaber in den Topf schaben. Sobald sie an der Wasseroberfläche schwimmen, die Spätzle durch ein Sieb abgießen und beiseite stellen. Den Salat waschen, abtupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Erdbeeren waschen und vom Grün befreien. Die Erdbeeren halbieren und zusammen mit dem Salat in eine Schüssel geben. Eine Erdbeere sehr klein würfeln und zusammen mit dem Rapsöl, dem Saft der halben Limette, dem Honig und dem Zucker in eine Schale geben und zu einem Dressing verrühren. Die Kräuter fein schneiden und auch zu dem Dressing geben. Alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Thunfischfilets unter kaltem Wasser waschen, trocken tupfen, mit dem Saft der Limette beträufeln und gut salzen und pfeffern. Den weißen und schwarzen Sesam auf einem Teller mischen und eine Seite des Thunfisches damit panieren. Den Thunfisch in einer Pfanne mit dem Sesamöl kurz von beiden Seiten anbraten. Aus Alufolie zwei Körbchen formen, die Filets aus der Pfanne nehmen, in die Alufolie legen und in den Ofen zum Warmhalten geben. Den Knoblauch abziehen und halbieren, den Ingwer schälen und beides zusammen mit dem Rosmarinzweig in die Pfanne mit dem Sesamöl geben. Kurz einkochen lassen und anschließend den Sud über den Fisch in die Alufolie träufeln. In einer weiteren Pfanne die Butter zerlassen. Die Limetten waschen und halbieren und den Saft in die Pfanne pressen, eine Prise Zucker dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schlagsahne schaumig schlagen. Die Kräuter fein schneiden, zu Dreivierteln zu der Sahne geben und beides unter die Sauce heben. Die Kräuterspätzle in eine Pfanne mit Butter geben und anbräunen. Das Thunfischsteak aus dem Ofen nehmen. Das Thunfischsteak mit Kräuter-Limetten-Buttersauce, Kräuterspätzle und buntem Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Annerose Landmann am 16. Juli 2014