

Thunfisch-Steak, Zitronenmelisse-Sesam-Pesto, Risotto

Für zwei Personen

Für den Thunfisch:

2 Thunfischsteaks à 150-200 g	2 EL Sesam	$\frac{1}{2}$ Bund Zitronenmelisse
4 schwarze Pfefferkörner	1 EL Olivenöl	Olivenöl

Für das Risotto:

150 g Risottoreis	125 g grüner Spargel	1 Schalotte
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	10 g Butter	50 ml Weißwein
400 ml Hühnerbrühe	$\frac{1}{4}$ Bund Kerbel	75 g Büffelmozzarella
Salz, Pfeffer		

Für die Thunfischsteaks die Zitronenmelisse von den Stielen zupfen. Anschließend den Knoblauch zusammen mit Salz, Sesam, den Pfefferkörnern, Zitronenmelisse und einem Esslöffel Öl in einen Mörser geben und zu einem Pesto verarbeiten. Die Thunfischsteaks mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit heißem Öl kurz anbraten, danach herausnehmen, mit dem Pesto bestreichen und in Alufolie gewickelt ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Knoblauch und die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Kerbel hacken. Die Spargelstangen waschen und nur am unteren Ende schälen, danach in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden, die Köpfe beiseitelegen. Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Für das Risotto die Hühnerbrühe erhitzen. In einem zweiten Topf die Butter aufschäumen lassen und die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Nun den Reis dazugeben, salzen und pfeffern und unter Rühren mit andünsten. Den Reis mit Weißwein ablöschen und bei starker Hitze einkochen lassen. Die Spargelstücke ohne die Köpfe dazugeben und nach und nach mit der heißen Brühe begießen. Sobald die Flüssigkeit aufgesogen ist, wieder Brühe nachgießen und damit fortfahren, bis die Brühe verbraucht ist. Sobald die Reiskörner bissfest sind, die Mozzarellawürfel zugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Den gehackten Kerbel unterrühren, die Spargelköpfe darauf verteilen und sofort mit den Thunfischsteaks servieren.

Stefanie Rohr am 06. August 2014