

Thunfisch-Steak mit Kartoffel-Chips und Tomaten-Dip

Für zwei Personen

Für den Thunfisch:

2 Thunfischsteaks, à 200 g	20 g ger. Thunfisch-Chips	2 Zehen Knoblauch
Chilipulver	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffelchips:

3 festk. Kartoffeln	Butter
---------------------	--------

Für den Salat:

200 g Endiviensalat	1 Zwiebel	1 Ei
2 EL Estragonsenf	Kürbiskernöl	Salz, Pfeffer

Für den Dip:

1 Fleischtomate	1 Frühlingszwiebel	1 EL heller Basalmico-Essig
1 eingelegte Salzzitrone	Zucker, Salz, Pfeffer	

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Fisch Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Öl anbraten. Klein geschnittene Thunfischchips dazu geben, mit Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Thunfisch waschen, trocken tupfen, Knoblauchgemisch auf Thunfisch geben und in Öl anbraten.

Für die Chips Kartoffeln schälen, fein hobeln, ein Blech dick buttern und Scheiben einzeln nebeneinander aufs Blech legen. Im Ofen garen bis sie goldgelb sind, dann umdrehen und die andere Seite goldgelb werden lassen.

Für den Endiviensalat diesen waschen, schleudern und fein schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Ei aufschlagen und trennen. Aus Eigelb, Senf und Wasser ein Dressing mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu dem Salat geben. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Zuletzt mit Kürbiskernöl abschmecken.

Für den Tomaten-Dip Tomate häuten, entkernen und fein würfeln. Frühlingszwiebel fein schneiden und mit Tomate im Öl andünsten. Feinst gewürfelte Salzzitrone dazugeben, mit Essig ablöschen und etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zuletzt mit Stabmixer pürieren.

Thunfisch, Kartoffelchips, Endiviensalat und Tomaten-Dip auf Tellern geben und servieren.

Sylvia Gohlke am 25. Januar 2016