

Thunfisch-Steak mit Mango-Spargel-Creme, Spargel, Ei

Für zwei Personen

Für das Steak:

2 Thunfischsteaks à 100 g 1 Zitrone, Saft Öl, Salz

Für die Salsa:

1 Bund grüner Spargel 1 Knoblauchzehe 2 Chilischoten
1 Mango $\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, Abrieb 50 ml Olivenöl
Salz Pfeffer

Für das Ei:

3 Eier 30 ml Essigessenz

Für das Steak:

Das Thunfischsteak mit Salz würzen und mit Zitronensaft beträufeln.

Anschließend Öl in einer Pfanne erhitzen und das Steak 30 Sekunden bis zu 1 Minute auf jeder Seite anbraten.

Für die Salsa:

Spargel in kochendem Wasser blanchieren und in einer Schale mit Eiswasser abkühlen lassen. Zwei Stangen zur Seite legen. Den Rest des Spargels anschließend kleinschneiden und in einen Mixer geben. Mango schälen, kleinschneiden und ebenfalls in den Mixer geben. Einen Teil der kleingeschnittenen Mango für die Garnitur zur Seite legen. Knoblauch abziehen und mit in den Mixer geben. Zitronensaft auspressen und Zitronenschale abreiben. Chilischoten kleinschneiden. Zitronensaft-und Abrieb, Chilischoten, Olivenöl, Salz, Pfeffer und 50 ml Wasser hinzugeben und erneut mixen.

Für das Ei:

Eier in Essigessenz aufschlagen und kurz ziehen lassen. Anschließend in einem Topf mit 200 ml Wasser 4 Minuten pochieren.

Pascal Kappés am 07. Juli 2025