

Thunfisch-Steak mit Zucchini-Tagliatelle

Für 4 Personen

500 g Tagliatelle	2 Zitronen, unbehandelt	1 Zucchini, groß
2 Frühlingszwiebeln	50 g Parmesan	2 Zehen Knoblauch
0,5 Bund Blattpetersilie	4 Thunfischsteaks, a 200 g	2 Limetten, unbehandelt
50 g Sahne	200 g Crème-fraîche	2 EL Olivenöl
4 EL Butter	4 Zweige Basilikum	Cayennepfeffer
Salz	Pfeffer	

Die Limetten heiß abwaschen, die Schale abreiben und die Frucht auspressen. Limettenschale und -saft mit Sahne und Crème-fraîche cremig verrühren. Das Basilikum abzupfen und fein hacken. Dann unter die Crème mischen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Tagliatelle darin garen. Eine Zitrone abwaschen und die Hälfte der Schale fein reiben. Die übrige Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen, fein schneiden und beiseite Stellen. Dann beide Zitronen auspressen. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Zucchini vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Die Petersilie abzupfen und grob hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Frühlingszwiebeln sowie den Knoblauch kurz andünsten. Die Zucchini hinzufügen und circa fünf Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nun die Hälfte des Zitronensafts, die abgeriebene Zitronenschale und die Petersilie untermischen. Zwei Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Thunfischsteaks abrausen, trocken tupfen, mit dem übrigen Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen. Temperatur runterdrehen und die Thunfischsteaks circa acht Minuten beidseitig braten. Die gekochten Tagliatelle in zwei Esslöffeln Butter schwenken. Den Parmesan reiben. Den Thunfisch mit dem Zucchini- Gemüse und den Nudeln anrichten und mit den Zitronenstreifen und dem Parmesan bestreuen. Die Limetten-Basilikum- Crème separat zum Fisch servieren.

Horst Lichter am 01. August 2009