

Thunfisch-Steak mit Knoblauch-Püree

Für 2 Personen

2 Thunfischsteaks, a 125 g	400 g Kartoffeln, mehlig	1 Zwiebel
4 Tomaten	100 g Rucola	2 Zehen Knoblauch
1 Zitrone, unbehandelt	150 ml Milch	3 EL Weißweinessig
1 Prise Zucker	Olivenöl	Pfeffer, schwarz
Salz		

Die Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Die Zwiebel abziehen und halbieren. Eine Hälfte fein hacken. Den Essig mit zwei Esslöffel Wasser und dem Zucker verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Drei Esslöffel Olivenöl und die Zwiebel hinzugeben und verrühren. Die Tomaten vierteln. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Anschließend klein schneiden. Beides in eine Schüssel geben und mit der Marinade würzen. Den Knoblauch abziehen und eine Zehe in feine Scheiben schneiden. Die Zitrone halbieren und vier dünne Scheiben abschneiden. Die andere Hälfte auspressen. Den Thunfisch waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und den Fisch von beiden Seiten anbraten. Die Knoblauch- und Zitronenscheiben hinzugeben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Weißweinessig und dem Zitronensaft würzen. Die Kartoffeln stampfen. Die Milch erhitzen und hinzugeben. Die andere Knoblauchzehe halbieren. Eine Hälfte sehr fein hacken und mit zu dem Püree geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Thunfisch zusammen mit dem Püree und dem Salat auf Tellern anrichten.

Said Bourecham am 03. März 2010