

# Thunfisch-Streifen mit Zitronen-Risotto und Ofen-Tomaten

## Für 2 Personen

300 g Thunfischsteak	150 g Risottoreis	10 Cocktailtomaten
1 Zwiebel	100 g Parmesan	1 Zitrone, unbehandelt
1 Orange, unbehandelt	3 schwarze Oliven	40 g Butter
20 g Sesamsamen, hell	2 Zweige Thymian	500 ml Geflügelfond
20 g Meersalz	2 EL Balsamico-Essig	20 g bunte Pfefferkörner
Olivenöl	Pfeffer, schwarz	Salz

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Butter in einem Topf zergehen lassen. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in Butter anschwitzen. Den Geflügelfond im Topf erhitzen. Den Reis zu den Zwiebeln hinzugeben. Das Ganze glasig braten. Den heißen Geflügelfond portionsweise zufügen und 20 Minuten bei schwacher Hitze quellen lassen. Die Schale der Zitrone abreiben und die Zesten gegen Ende der Garzeit mit zu dem Risotto geben. Die Cocktailtomaten auf ein Backblech geben. Die Oliven klein hacken. Die Schale der Orange reiben. Etwas Olivenstreusel und Orangenzesten auf die Tomaten legen, mit Meersalz, Olivenöl und Balsamico würzen. Das Ganze für 15 Minuten in den Backofen geben. Die Thymianblätter abzupfen. Den Sesam sautieren. Den Pfeffer im Mörser zerkleinern, mit Sesam und Fleur de Sel und einem Esslöffel Thymian eine Mischung herstellen und auf einen Teller streuen. Den Thunfisch waschen und trocken tupfen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Streifen kurz anbraten, so dass er in der Mitte roh bleibt. Den Parmesan reiben und das Risotto mit Parmesan und Butter abschmecken und mit Salz würzen. Die Thunfischstreifen an den Seiten anschneiden und in der Gewürzmischung wenden. Den Fisch zusammen mit dem Reis und den Tomaten anrichten.

Robert Kronester am 03. März 2010