

# Thunfisch-Filet mit Puy-Linsen und Morchel-Rahm

## Für zwei Personen

400 g weißes Thunfischfilet	200 g Puy-Linsen	20 g Morcheln
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 unbehandelte Zitrone
50 g helle Sesamkörner	1 TL Wasabipaste	2 EL Butter
150 ml Sahne	4 TL Naturjoghurt	500 ml kräftiger Gemüsefond
5 EL Olivenöl	1 EL Rotweinessig	1 Bund Schnittlauch
1 Lorbeerblatt	Salz, Pfeffer	

Die Morcheln mit 500 Milliliter kaltem Wasser 20 Minuten einweichen, abgießen und das Einweichwasser durch einen Kaffeefilter auffangen. Die Linsen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die Sahne steif schlagen und den Schnittlauch fein hacken. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel in einem Topf mit der Hälfte der Butter anschwitzen. Die Linsen und das Lorbeerblatt zugeben, mit 300 Milliliter Fond auffüllen und bei geringer Hitze circa 30 Minuten köcheln lassen. Wenn die Morcheln weich sind, noch ein wenig Einweichwasser zugeben, die Morcheln kurz mit der restlichen Butter anschwitzen und danach zu den Linsen geben. Falls die Linsen nach 30 Minuten noch zu viel Biss haben noch mal Fond oder Einweichwasser zu den Morcheln geben. Anschließend den Essig zugeben, die geschlagene Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Wasabipaste und den Joghurt verrühren und mit vier Esslöffeln Olivenöl, etwas Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken. Das Thunfischfilet waschen, trocken tupfen und drei schöne Filetsteaks aus dem Thunfisch schneiden. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischstücke in einer heißen Grillpfanne mit dem restlichen Öl nur zehn Sekunden von jeder Seite kräftig anbraten und sofort herausnehmen. Den Sesam in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten. Anschließend über den Thunfisch streuen. Das Thunfischfilet mit den Puy-Linsen und dem Morchelrahm auf Tellern anrichten, mit etwas Joghurtsoße beträufeln, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Thorsten Rech am 12. Juli 2012