

Thunfisch-Steak, Wasabi-Kartoffel-Püree, Feldsalat

Für zwei Personen

Für das Thunfischsteak:

2 Thunfischsteaks à 200g	1 Zitrone	Salz, Pfeffer
--------------------------	-----------	---------------

Für das Wasabi-Kartoffel-Püree:

400 g rote Kartoffeln, mehlig.	1 Zitrone	250 ml Milch
100 g Butter	20 ml Sojasoße	1 EL Wasabipaste
1 EL Meerrettichpaste	50 g Sesam	Salz, Pfeffer

Für den Feldsalat:

125 g Feldsalat	40 g Bacon	75 g Champignons
1/2 Schale Kresse	2 EL Balsamicocreme, schwarz	2 EL Himbeeressig
4 EL Olivenöl	1EL Senf	Salz, Pfeffer

Für das Wasabi-Kartoffelpüree Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und gut salzen. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und im Salzwasser gar kochen. Den Feldsalat unterdessen waschen, putzen und trocken schleudern. Für das Salatdressing den Balsamico, das Olivenöl, den Senf, den Himbeeressig, je eine Prise Salz und Pfeffer sowie die Kresse in einer Schüssel verrühren. Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Bacon fein würfeln und in einer Pfanne auslassen und die Champignons kurz mit anbraten. Den Feldsalat in der Schüssel im Salatdressing schwenken und auf einem Teller anrichten. Die Champignons und die warmen Baconwürfel darüber geben und über den fertigen Feldsalat anschließend noch ein bisschen von dem fertigen Dressing träufeln. Unterdessen die Kartoffeln aus dem Salzwasser nehmen und mit der Butter und der Milch in einer Schüssel zu Püree weiterverarbeiten. Zum Schluss die Wasabipaste und den Meerrettich untermischen und das Püree mit Salz würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Thunfischsteak darin von allen Seiten zwei bis drei Minuten scharf anbraten. Anschließend mit grobem schwarzem Pfeffer und Salz würzen. Das Thunfischsteak mit dem Wasabi-Kartoffelpüree auf einem Teller anrichten und mit dem Feldsalat servieren.

Adam Moustafa am 11. Juni 2014