

Thunfisch-Steak mit Wildreis und mediterranem Gemüse

Für zwei Personen

Für das Thunfischsteak:

400 g Thunfischfilet 1 Limette Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

1 Aubergine 1 Paprika 3 Tomaten
2 rote Zwiebeln 1 Bund Basilikum 100 ml Weißwein, trocken
Zucker, Olivenöl Salz, Pfeffer

Für den Wildreis:

80 g Wildreis

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Wildreis im kochenden Salzwasser garen. Das Basilikum waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln abziehen und mit den Tomaten, der Aubergine und der Paprika in feine Würfel schneiden. Das Thunfischfilet waschen, trocken tupfen und anschließend, falls nötig, in etwa vier Zentimeter dicke Streifen schneiden. Die Thunfischsteaks salzen und pfeffern. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und gewürfelten Zwiebeln, Tomate und die Aubergine kurz scharf anbraten, mit dem Weißwein ablöschen und anschließend salzen und pfeffern und auf niedriger Stufe garen lassen. In der Grillpfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Thunfischsteaks etwa zwei Minuten von beiden Seiten scharf anbraten. Kurz vor dem Anrichten die Basilikumstreifen in die Gemüsepfanne geben. Einige Limettenscheiben zum Garnieren vorbereiten. Auf einem Teller das Thunfischsteak mit dem mediterranen Gemüse und dem Wildreis anrichten, mit Limettenscheiben und Basilikumblättern garnieren und servieren.

Franziska Müller am 28. August 2014