

# Thunfisch-Steak mit Salsa Verde und Kartoffel-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Salsa Verde:

1 Bund Minze	1 Bund glatte Petersilie	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone (Saft)	2 Sardellenfilets	2 TL Kapern
1 TL Dijonsenf	1 EL Weißweinessig	4 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	Salz	Pfeffer

### Für den Kartoffelsalat:

400 g kleine, festk. Drillinge	300 g Cocktailtomaten	2 eingelegte Paprikaschoten
50 g Rucola	5 schwarze, entkernte Oliven	Salz

### Für Pasta und Thunfisch:

2 weiße Thunfischsteaks à 150 g	1 kleine rote Chilischote	1 TL getrockneter Oregano
1 TL Fenchelsamen	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

1 Zitrone

### Für die Salsa Verde:

Die Minze und Petersilie abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Knoblauch abziehen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Minze, Petersilie, Knoblauch, Zitrone, Sardellen, Kapern, Dijonsenf, Weißweinessig, Zucker, Salz, Pfeffer und Olivenöl in einen Mixer geben und fein pürieren. Bei Bedarf mit 2 EL Wasser zu einer cremigen Konsistenz mixen.

### Für den Kartoffelsalat:

In einem Topf Wasser mit Salz erhitzen. Kartoffel abbürsten und Kartoffeln mit Schale im Wasser gar kochen. Tomaten waschen und trocken tupfen. Rucola waschen, trocken schleudern und in kleine Stücke zupfen. Oliven, Paprika und Tomaten in Stücke schneiden und mit Rucola in eine Schüssel geben. Kartoffeln abgießen, halbieren und mit der Tomatenmischung und der Hälfte Salsa Verde vermengen.

### Für Pasta und Thunfisch:

Die Thunfischsteaks waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer, Oregano und Fenchelsamen einreiben. Mit Öl beträufeln und in der Pfanne von beiden Seiten braten. Fisch herausnehmen. Chili halbieren, Kerngehäuse und Kerne entfernen und fein hacken.

Die Thunfischsteaks mit Salsa Verde bestreichen und Chili darüber streuen.

### Für die Garnitur:

Zitrone vierteln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Ballé am 14. Juni 2018