

Tuna-Steaks mit Zitronen-Linsen und Dill-Polenta-Chips

Für zwei Personen

2 Thunfischsteaks, à 150 g	300 g Maisgrieß	200 g gelbe Linsen
2 Blätter Mangold	1 Zitrone	1 Bund Dill
15 g Wasabipaste	Paprikapulver, Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Dill waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Aus reichlich Salzwasser und dem Maisgrieß eine dünne Polenta erstellen. Anschließend den Dill dazugeben und noch mal alles durchmischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit einem zweiten Backpapier bedecken. Anschließend mit dem Nudelholz dünn ausrollen. Das obere Backpapier wieder entfernen. Die Polentamasse mit Olivenöl bepinseln, mit etwas Paprikapulver bestreuen und eventuell noch etwas salzen. Mit einem Messer so zuschneiden, dass die Polentamasse aussieht wie Chips. Anschließend bei 200 Grad in dem vorgeheizten Backofen goldgelb backen. Einen Topf mit Wasser aufsetzen und dieses zum Kochen bringen. Die Linsen unter fließendem Wasser abwaschen und anschließend in das kochende Wasser geben. Nach circa zehn Minuten die Linsen abgießen und wieder in den Topf geben und einen Deckel auf den Topf geben um die Linsen warm zu halten. Zitronenschale abreiben und anschließend die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zwei Esslöffel Olivenöl sowie die Zitronenschale und etwa vier Teelöffel Zitronensaft zu den Linsen geben und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend den Deckel wieder auf den Topf geben und die Linsen warm halten. Sechs Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Wasabipaste in die Pfanne rühren. Die Thunfischsteaks von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Den Mangold waschen und trocken tupfen. Die zwei Mangoldblätter auf einem Teller anrichten, die Linsen und die Thunfischsteaks darauf legen. Alles mit dem restlichen Wasabi-Öl aus der Pfanne beträufeln die Dill-Polenta Chips daneben drapieren und anschließend servieren.

Alexander Macrini am 19. Februar 2013