

Thunfisch-Tomaten-Brot-Salat, Rucol, Zitronengras-Schaum

Für zwei Personen

Für den Fisch:

1 Thunfischfilet à 200 g 1 EL Zitronenpfeffer Pflanzenöl, Salz

Für den Salat:

5 Strauchtomaten 10 Cocktailtomaten $\frac{1}{2}$ Baguette
100 g Rucola 3 EL weißer Balsamico 4 EL Olivenöl
Salz Pfeffer

Für den Schaum:

2 Stangen Zitronengras 150 g Sahne 1 Schalotte
50 ml Geflügelfond 20 ml weißer Balsamico Salz

Für den Fisch:

Den Thunfisch waschen, trockentupfen und in einer sehr heißen Grillpfanne mit Öl etwa 1 Minute pro Seite anbraten. In einer flachen Schale den Zitronenpfeffer bereitstellen und den gebratenen Fisch darin rundum wälzen.

Für den Salat:

Die Tomaten waschen, trocknen und halbieren. Das Kerngehäuse mit einem Löffel herausnehmen und beiseite stellen. Die übrige Tomate sowie das Baguette grob würfeln. Aus den Kernen der Tomate, Balsamico und Olivenöl eine cremige Vinaigrette anrühren und diese kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Rucola waschen, trockenschleudern und mit den Tomaten- und Brotwürfeln vermengen. Das Dressing unterheben und ziehen lassen.

Für den Schaum:

Das Zitronengras mit einem Plattiereisen anschlagen. Die Schalotte abziehen und kleinschneiden. Zitronengras und Schalotte mit Fischfond in einem kleinen Topf erhitzen und die Hälfte der Sahne unterrühren. Den Sud mit Balsamico und Salz abschmecken und vom Herd nehmen. Die übrige Sahne steif schlagen und unter den abgekühlten Fond heben. Mit einem Stabmixer schaumig aufschlagen.

Den gepfefferten Thunfisch mit Tomaten-Brot-Salat, Rucola und Zitronengras-Schaum auf Tellern anrichten und servieren.

Ulla Kock am Brink am 19. Dezember 2017