Thunfischsteak mit Zuckerschoten

Zutaten:

für 2 Personen

- 2 Thunfisch-Steaks à ca. 150g
- 1 EL Öl neutral schmeckend
- 250 g Zuckerschoten
- 1TL Öl
- 1 EL Butter
- Salz und Pfeffer
- Granatapfelkerne
- Salz & Pfeffer, Piment d'Espelette

Zubereitung:

Zuckerschoten waschen und den „Faden“ abziehen. 3 Min blanchieren in Salzwasser. Ein Teelöffel Öl ins Kochwasser geben, das erhält die Farbe.
Anschließend in sehr kaltem Wasser abschrecken und beiseite stellen.

Die Thunfisch-Steaks mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Auf einer Seite mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine beschichtete Pfanne mit einem Esslöffel Öl erhitzen. Die Steaks mit der ungewürzten Seite durch das Öl ziehen und bei hoher Temperatur kurz anbraten, dann wenden und ebenfalls nur kurz bräunen. Die Kerntemperatur sollte 62° C haben, auf keinen Fall mehr.

Gleichzeitig die Butter in einem Topf leicht bräunen, die Zuckerschoten dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles auf einem Teller anrichten, den Thunfisch mit Piment d’Espelette* würzen und die Granatapfelkerne darüber verstreuen.

Guten Appetit 😊

* Piment d'Espelette ist ein Pulver aus einem milderen Chilli. Diese Chilischoten werden ausschließlich im Baskenland angebaut und haben einen Gebietsschutz ähnlich dem Champagner.