

Thunfisch - Steaks mit Orangen Salsa

Muss mindestens 4 Stunden marinieren.

Zutaten für 4 Portionen :

4 Thunfisch Scheiben frisch, 2 bis 3 cm dick,
2 Zweige Rosmarin,
2 Knoblauchzehen,
2 EL Zitronensaft,
3 EL Olivenöl,
Salz, Pfeffer aus der Mühle.

Für die Orangen Salsa

4 Orangen,
1 rote Zwiebel,
2 EL Olivenöl,
½ TL Fenchelsamen,
½ getrocknete Chilischote,
1 EL Zucker,
½ Bund Petersilie,
6 schwarze getrocknete Oliven,
1 TL Sherry - Essig,
Salz.

Zubereitung :

Den Thunfisch marinieren :

Die Thunfisch - Steaks kalt abbrausen und trocken tupfen. Rosmarin waschen, Nadeln abzupfen und grob hacken. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Zitronensaft mit Öl, Rosmarin, Knoblauch und Pfeffer verrühren. Auf die Thunfisch Steaks verteilen, in Klarsichtfolie einpacken und für 4 Stunden in den Kühlschrank legen.

Die Orangen - Salsa :

Orangenspalten herstellen (wie das geht siehe unser Tipp) und die Spalten in Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel, Fenchelsamen und zerkrümelte Chilischote (ohne Kerne) unter Rühren andünsten. Orangenwürfel und Zucker zugeben, aufkochen bis der Zucker aufgelöst ist. In eine Schüssel umfüllen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Olivenfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Oliven und Petersilie unter die Orangen mischen und die Salsa mit Sherry Essig und Salz abschmecken.

Den Thunfisch grillen :

Den Thunfisch auf dem Grill je Seite 3 Min. grillen. Er sollte innen noch rosa sein.

Heiß mit der Orangen Salsa servieren.

Tipp der Aalener Kochbären :

Thunfisch hat ein sehr mageres Fleisch. Bis ein dickes Steak "durch" ist, ist es trocken!

Deshalb - stellen Sie eine Platte bei 150 °C in den Backofen. Den Thunfisch in einer Grillpfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten insgesamt 4 Min. grillen. Danach zum durchziehen für 10 Min. in den Backofen stellen. Das Fleisch ist dann gar - aber noch saftig und rosa.