



Confiertes Thunfischsteak mit Reissalat

Das Fleisch des frischen Thunfisches ist sehr zart, eine Delikatesse, die auch roh gegessen werden kann und als Zutat für Sushi sehr beliebt ist. Man kann das Thunfischsteak heiss anbraten, wobei jedoch Vorsicht geboten ist, liegt es nur ein wenig zu lange in der Pfanne, so wird es mehlig und zäh. Beim schonenden Confiere bei tiefer Temperatur (60°) in mit Zwiebel und Zitronenschale aromatisiertem Öl bleibt es bestimmt schön zart, trocknet nicht aus und ist fein gewürzt.

Reissalat ist eine gute Beilage zu Thunfisch, mit Risottoreis zubereitet, wird er etwas weicher als mit Langkornreis und mit Judasohren und Sojasauce, nebst Erbsen und Rüebli, bekommt er fernöstlichen Geschmack, der gut zum Thunfisch passt. Es lohnt sich etwas mehr Reissalat zuzubereiten, er kann ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden und passt auch als kleine Zwischenmahlzeit oder als Beilage zu anderen Gerichten.

Zutaten (1 Portion)

- 1 Thunfischsteak, ca. 200g
- Salz und Pfeffer
- 2,5dl Olivenöl
- 1 Zwiebel, ca. 40g
- Zitronenschale (Bio)

Reissalat (ca. 4 Beilagen)

- 180g Carnaroli-Reis (oder Vialone)
- 6-8g Judasohren getrocknet
- 80g Rüebli
- 1 Knoblauchzehe
- 80g Erbsen TK
- 4cl Olivenöl
- 3cl Balsamico bianco

Zubereitung

Judasohren 30 Minuten in lauwarmen Wasser einweichen.

Reis unter fließendem kaltem Wasser gründlich abspülen. Gesalzenes Wasser aufkochen und den Reis ca. 12 Minuten garen. Ev. muss man dabei Schaum abschöpfen, damit das Wasser nicht überkocht. Reis abgiessen und nochmals mit kaltem Wasser abspülen. Gut abtropfen lassen, dabei mit einer Gabel auflockern.

Rüebli zu kleinen Würfeln schneiden. Judasohren aus dem Wasser nehmen, gut ausdrücken und zu kleinen Stücken schneiden. Knoblauch grob hacken. Alles zusammen in wenig Olivenöl dünsten bis die Rüebli knapp weich sind. Erbsen zugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten. Dabei mit Kräutersalz würzen. Auskühlen lassen.

Olivenöl, Balsamico und Sojasauce miteinander verquirlen. Reis, Gemüse und Pilze zugeben, vermischen und 1 Stunde ziehen lassen. Ev. mit Essig und Kräutersalz abschmecken.

Zwiebel zu groben Spalten schneiden. 4-5 Stücke Schale von der Zitrone abschälen. Zusammen mit dem Olivenöl erhitzen. Die Temperatur sollte nicht über 100° steigen (das Öl simmert leicht). Kochplatte ausschalten und das Gewürzöl 15 Minuten ziehen lassen.

Thunfischsteak beidseitig leicht salzen und pfeffern.

Ofen mit einer Gratinform auf 60° vorheizen.

Gratinform einölen, das Thunfischsteak hineinlegen und mit dem aromatisierten Öl übergiessen. Der Fisch sollte fast ganz im Öl liegen.

In den Ofen schieben und 40 bis 45 Minuten garen. Die Oberfläche sollte sich grau-rosa verfärben.

Thunfischsteak vor dem Anrichten auf Haushaltspapier legen und etwas abtupfen. Mit dem Salat anrichten und mit ein paar Zwiebel- und Zitronenstücken garnieren.

Das Öl absieben und kühlstellen, es kann zum Braten oder Dünsten nochmals verwendet werden.







Öl aromatisieren

