

Rezept des Monats

Mai 2007

Thunfischsteaks mit Schalottensauce und grünen Bohnen

Für 4 Personen

4 Thunfischsteaks à ca. 200 gr.
300 gr. Grüne Bohnen
Butter
6-7 Schalotten, fein gehackt (für die Hessen: keine Schlotten!)
400 ml Fischfond
6 EL Weißwein
250 gr. Creme Double oder etwas mehr Schlagsahne
Salz, weißer Pfeffer

Die Schalotten in Butter glasig dünsten, mit dem Fond ablöschen und bis auf wenige Esslöffel einkochen. Mit dem Pürierstab fein pürieren. Den Weißwein und die Sahne einrühren und noch etwas bis auf die gewünschte Konsistenz einkochen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die grünen Bohnen in Salzwasser bissfest dünsten, kalt abschrecken und abtropfen lassen. In etwas heißer Butter schwenken und evtl. etwas nachwürzen.

Die Thunfischsteaks mit Salz und Pfeffer würzen und je nach Dicke von jeder Seite etwa 1,5 min. in Butter braten.

Alles zusammen auf vorgewärmten Tellern servieren, dazu passen Bratkartoffeln oder Kartoffelgratin.

Tipp: geht auch mit Schwertfisch!