

Thunfischsteaks an Blattspinat mit Linsen-Reis-Pfanne



Thunfischsteaks an Blattspinat mit Linsen-Reis-Pfanne

Dieses Gericht ist etwas aufwändiger, dafür lohnt sich aber die Mühe!

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde



Zutaten für 4 Portionen:

Blattspinat:	
1 kg Blattspinat	2 Knoblauchzehen

Olivenöl	1 Becher Sahne
2 rote Peperoni	Salz, Pfeffer
Linsen-Reis-Pfanne:	
2 Stangen Staudensellerie	1 Tasse Parboiled Langkornreis
4 Knoblauchzehen	1 Tasse rote Linsen
2 grüne Peperoni	gekörnte Fleischbrühe
2 Schalotten	Salz, Pfeffer
1 Stück Ingwer	1 kleine Knolle rote Bete
Olivenöl	½ Bund glatte Petersilie
Thunfischsteaks (Sushi-Qualität):	
4 Thunfischsteaks je 150 - 200 g	Olivenöl
½ Zitrone	Salz und Pfeffer

Und so wird's gemacht:

Zuerst beginnen wir mit dem Blattspinat:

Spinat durch zwei- bis dreimaliges waschen vom Sand befreien, Wurzeln abschneiden und nur die Blätter verwenden. Spinat in einem sehr großen Topf mit Salz und wenig Wasser ca. 5 Minuten kochen, bis der Spinat in sich zusammenfällt, so dass sich nur noch ein 1/4 der ursprünglichen Menge im Topf befindet. In einer großen Pfanne 2 kleingeschnittene rote Peperoni und 2 gehackte Knoblauchzehen kurz anbraten dann einen Becher Sahne dazu gießen und ein wenig einkochen lassen. Spinat abgießen bis kein Tropfen mehr herausfällt. Den Spinat im Topf mit einem Holzspachtel grob durchhacken und portionsweise in die Pfanne mit der Sahne geben. Kräftig salzen, pfeffern, umrühren und warmstellen.

Nun bereiten wir die Linsen-Reis-Pfanne vor:

2 Stangen Staudensellerie, 4 Knoblauchzehen, 2 grüne Peperoni, 2 Schalotten und 1 Stück Ingwer kleinschneiden und alles in einer Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten. Eine Tasse Parboiled Langkornreis mit in die Pfanne geben und kurz mit anrösten. 2 Tassen Wasser dazu geben und 8 Minuten

köcheln lassen. Danach 1 Tasse rote Linsen mit in die Pfanne geben und mit 2 Tassen Wasser auffüllen. Zum Kochen bringen, 2 TL gekörnte Fleischbrühe einrühren und nochmals 8 Minuten köcheln. Erst am Ende der Kochzeit Salzen und pfeffern.

Eine kleine Knolle rote Bete schälen und mit einer Reibe in dünne Stifte schneiden. Glatte Petersilie waschen und grob hacken.

Zum Schluss braten wir die Thunfischsteaks:

Thunfischsteaks eine halbe Stunde vorher aus dem Kühlschrank legen, denn sie müssen auf Zimmertemperatur gebracht werden, waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und mit ein paar Tropfen Zitrone beträufeln.

Thunfischsteaks max. 1 Minute (eher weniger) von jeder Seite sehr scharf anbraten, salzen und pfeffern.

Alles auf vorgewärmte Teller portionsweise verteilen.

Hierbei die rote Bete-Stifte über das Linsen-Reis-Gericht und die Petersilie über die Thunfischsteaks geben.

Als Getränk empfehle ich einen kalten, leichten, trockenen Rose, z.B. einen Cabernet Sauvignon und wie immer, reichlich Mineralwasser.

Ich wünsche einen guten Appetit, denn ein besonders schmackhaftes Gericht wartet darauf aufgegessen zu werden.

Achim Steffens