

Thunfisch-Filet auf lauwarmem Salat von grünem Spargel

2008-04-06 15:12:58

Mit Beginn der Spargelsaison wird es Zeit für einige neue Spargelgerichte. Hier ist schon mal die No. 1: Thunfisch passt erstaunlich gut zu den aromatischen grünen Spargelstangen, roter Pfeffer sorgt für die besondere Note. Ein äußerst einfach und schnell zubereitetes Gericht und ein klarer Kandidat für die ersten warmen Abende auf Balkon oder Terrasse.

für 2 Personen:

2 Scheiben frisches Thunfisch-Filet, ca. 2 cm dick, je etwa 200 g, wenn möglich in Sushi-Qualität
1 Bund ganz frischer grüner Spargel
ca. 10 kleine feste Cocktailtomaten
1 bis 2 TL roter Pfeffer (ganze Körner)
Fleur de Sel (ersatzweise gutes Meersalz)
1 TL Dijon-Senf
1 TL flüssiger Honig
etwas frisch gepresster Zitronensaft
Balsamico Bianco (weißer Balsamico)
natives Olivenöl extra vergine

1| Aus ca. 2 EL Balsamico Bianco und 6 EL Olivenöl, einem Spritzer Zitronensaft, Salz, ein wenig zerstoßenem roten Pfeffer, Honig und Senf eine Vinaigrette bereiten. Cocktailtomaten waschen und halbieren.

2| Spargel waschen und putzen, dabei dicke, holzige Enden abschneiden und sehr dicke Stielenden eventuell schälen. Spargel schräg in Stücke von ca. 5 bis 6 cm Länge schneiden, Köpfe ganz lassen. Die Spargelstücken und sprudelnd kochendem Salzwasser ca. 5 bis 6 Minuten blanchieren, die Köpfe dabei erst etwa 2 Minuten nach den dickeren Stücken hinzugeben. Sofort abgießen und ganz kurz in Eiswasser tauchen.

3| Noch heiße Spargelstücke mit Tomaten und der Vinaigrette in einer großen Schüssel vermengen. Beiseite stelle.

4| Inzwischen die Thunfischfilets in wenig Olivenöl ungewürzt auf jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten. Je nach Dicke der Filets muss die Zeit angepasst werden, sie sollen in der Mitte noch einen glasigen Kern haben.

5| Filets von beiden Seiten mit Fleur de Sel würzen. Portionsweise auf dem lauwarmen Spargelsalat anrichten und alles mit grob zerstoßenem rotem Pfeffer überstreuen.

Tipps: Der Thunfisch kann auch sehr gut auf dem Grill (oder in einer Grillpfanne) zubereitet werden. Wichtig ist, dass er erst nach dem Anbraten und dann nicht zu sparsam mit sehr gutem Salz – idealerweise [Fleur de Sel](#) – gewürzt wird. Roten Pfeffer kann man ohne Bedenken auch in größeren Mengen verwenden, die Körner schmecken – zumindest bei guten Qualitäten – aromatisch würzig, aber nicht so scharf wieder schwarzer Pfeffer.