



Thunfisch mit Kartoffel-Bohnen-Salat

Zutaten für 4 Personen

- 160 g Keniabohnen
- 60 g Zucker
- 14Kartoffel festkochend
- 4 Stck. filetierter Thunfisch (a150 g)
- Schalotten
- Balsamico
- Sojasauce
- Olivenöl
- Pflanzenöl

Bohnen putzen und in sprudelnd heißem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und der Länge nach halbieren.

Zucker karamellisieren, mit Balsamico und einem Spritzer Sojasauce ablöschen.

Oliven- und Pflanzenöl in dünnem Strahl einrühren bis die Vinaigrette Bindung hat.

Kartoffel in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser al dente garen. Schalotte fein würfeln.

Bohnen, Kartoffeln und Schalottenwürfel mit der Vinaigrette marinieren und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Filetierten Thunfisch auf einer Seite mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

In einer beschichteten Pfanne auf der Ungewürzten Seite kurz und scharf anbraten.

Die Filets sollten in der Mitte noch glasig sein.

Thunfisch mit der angebratenen Seite nach unten auf einem Teller anrichten. Den Kartoffel-Bohnen-Salat diagonal auf dem Thunfisch anrichten.

Weinempfehlung: Traminer Spätlese von Günter Triebaumer oder ein Gelber & Roter Traminer von Josef Umathum.