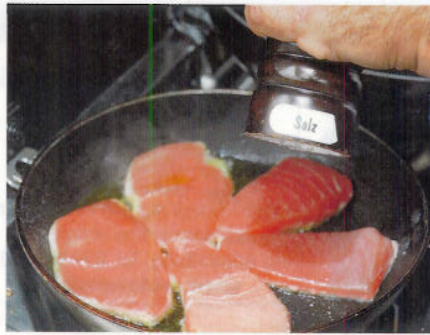


Die Steaks werden in etwa 1 cm dicke Scheiben geschnitten



Der Fisch wird auf beiden Seiten in Olivenöl goldbraun angebraten und gewürzt



Die Kartoffeln in Würfel schneiden und gut trocken tupfen



Die Würfel werden gebraten und mit Pfeffer, Salz und Rosmarinzwig gewürzt



Das sind die Zutaten zum delikaten Thunfischsteak mit grüner Pfeffersauce und Bratkartoffeln

Thunfischsteak mit Pfeffersauce

Heute gibt's Fisch

Thunfisch erfreut sich auch in unserer Küche großer Beliebtheit und wird meist als in Öl eingelegte Konserve zur Verfeinerung von Salaten und Saucen eingesetzt. Welche Qualitäten der zur Familie der Makrelen zählende Raubfisch entfalten kann zeigt sich erst, wenn man ihn frisch zubereitet, zum Beispiel als saftiges Steak.

Text und Fotos: Klaus Schneiders

Begegnung man den eingedosten Gesellen in den Regalen jedes Lebensmittelladens, wird frischer Thunfisch ausschließlich an den Frischfischtheken angeboten. In den Auslagen liegt dabei meist Roter Thun, dessen dunkelrotes Fleisch beim Braten dunkel bleibt. In Japan wird das helle Fleisch des Albacore, des Weißen Thuns, als Delikatesse gehandelt. Thunfisch zählt zu den Fettfischen, was nach Kalorienbombe klingt, in Wahrheit aber eher gesund ist. Denn Thunfisch zählt zu den wertvollsten Lieferanten von Omega-3-Fettsäuren, die zu den essentiellen Fettsäuren gehören. Die

kann der menschliche Organismus mangels des passenden Enzyms nicht selbst herstellen, sie müssen also von außen zugeführt werden.

Sehr gesund

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) rät dazu, dass man 0,5 % der Gesamtenergie in Form von Omega-3-Fettsäuren aufnehmen sollte, was mit zwei Fischmahlzeiten in der Woche erreicht wird. Damit reduziert man einen zu hohen Cholesterinspiegel, und auch zu hoher Blutdruck wird gesenkt. Alles in allem also eine gesunde Sache, nur nicht

für den Fisch! Der Thunfischfang ist in den letzten Jahren immer wieder kontrovers diskutiert worden. Besonders die Praktiken mit kilometerlangen Treibnetzen wurden dabei wegen des Beifangs von Delfinen angeprangert. Mittlerweile zeigt das Gütesiegel Safe des US-amerikanischen Earth Island Institute, dass der Thunfisch ohne diese rücksichtslosen Verfahren gefangen wurde. In Deutschland setzt dies die Gesellschaft zur Rettung der Delphine seit Anfang der 90er-Jahre um. Auch wir unterstützen die Arbeit des Vereins, indem wir als eine unserer attraktiven Prämien beim Abschluss eines Abonnements eine Delphinpatenschaft anbieten. Auf der Internetseite der GRD kann man übrigens auch eine Liste der an der Safe-Initiative teilnehmenden Firmen einsehen und so sein Kaufverhalten gezielt steuern. Weitere Informationen zu diesem aktuellen Thema und den umfangreichen Aktivitäten der Gesellschaft zur Rettung der Delphine erhalten Sie unter www.delphinschutz.org



Den Broccoli blanchieren und abschrecken



Den Grünen Pfeffer abgießen



Dann ebenfalls blanchieren



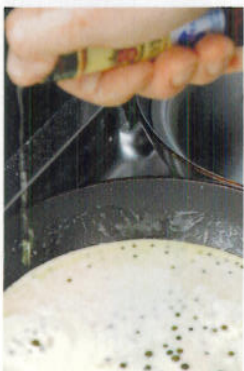
Die Brühwürfel in Weißwein auflösen



Mit Sahne und Salz abschmecken



Die Pfefferkörner kommen hinzu



Ein Schuss Cognac rundet die Sauce ab



Nach Belieben mit Zitrone verfeinern



Zum Schluss den Broccoli zugeben

Thunfischsteak mit grüner Pfeffersauce



Die Zutaten

2 Thunfischsteaks (je 130 - 150 g)	Cognac
Olivenöl	Festkochende Kartoffeln
Grüner Pfeffer	Rosmarin
Rahm	Lauch
Brühwürfel	Broccoli
Weißwein	

Das Küchenmaterial

Messer und Schneidebrett, 2 Pfannen, 1 Topf, Sieb, Kochlöffel

Die Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden, in Olivenöl anbacken und mit Rosmarin und Lauch würzen. Die Kartoffeln warm halten.

Den Broccoli putzen und in kleine Stücke teilen. In kochendem Wasser bissfest kochen und dann unter fließendem kaltem Wasser abschrecken. Die Thunfischsteaks mit etwas Olivenöl von beiden Seiten goldbraun anbraten, dann zwischen zwei tiefen Tellern warm halten, wo der Fisch weiter garen kann. Für die Sauce werden die grünen Pfefferkörner in kochendem Wasser blanchiert und mit kaltem Wasser abgeschreckt. Etwas Weißwein in die Pfanne geben und erwärmen. Darin die Brühwürfel auflösen, die Sahne zugeben und nach Geschmack salzen. Wenn die Flüssigkeit auf die gewünschte Konsistenz eingedickt ist, die Pfefferkörner hinzufügen und mit einem Schuss Cognac abrunden. Zum Schluss den Broccoli in die Sauce geben.

Die Kartoffeln auf Tellern anrichten, darauf die Fischsteaks drapieren und mit der Sauce übergießen. Als Garnierung kann man den Rosmarinzwig benutzen. Guten Appetit!