



Thunfischsteak mit Wasabi-Kartoffelpüree

🕒 40–50 Min 🍷🍷🍷

Zubereitung

Zutaten für 4 Portionen

🔥 = Kotányi Produkte

500 g	Thunfisch (Sushi-Qualität)
1 Stk.	Brokkoli
1 kg	Mehlige Kartoffeln
150 ml	Milch
50 g	Butter
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 Stk.	Ingwer, halbe Daumengröße
1.5 TL	Wasabipulver
2 EL	Sesam dunkel
2 EL	Sojasauce
1 Prise	🔥 Pfeffer schwarz ganz
1 Prise	🔥 Meersalz jodiert grob
	Öl zum Anbraten (z.B. Erdnussöl)

- 1 Die Kartoffeln in einem großen Topf mit Wasser kochen bis sie gar sind. Währenddessen Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Mit 2 EL Sesamöl und 2 EL Sojasauce zu einer Marinade verrühren.
- 2 Thunfisch in 4 etwa gleich große Scheiben schneiden, mit der Marinade einreiben und ziehen lassen.
- 3 Einen kleinen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Brokkoli in kleine Röschen zerteilen und waschen. Für ca. 3 Minuten im kochenden Wasser blanchieren, dann mit eiskaltem Wasser abschrecken, damit sie ihre Farbe behalten.
- 4 Kartoffeln schälen, entweder zerstampfen oder durch eine Kartoffelpresse pressen und mit Milch und Butter zu einem Püree verarbeiten. Mit 1-2 TL Wasabi und mit ca. 2 TL Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.
- 5 Brokkoliröschen in der Pfanne kurz in etwas Öl anbraten und mit Sojasauce ablöschen.
- 6 Thunfischsteaks in etwas Öl auf jeder Seite für ca. 1 Minute scharf anbraten. Anschließend im dunklen Sesam wälzen.
- 7 Thunfisch nach Belieben in feine Scheiben aufschneiden. Gemeinsam mit dem Wasabipüree und den Brokkoliröschen anrichten und servieren.

