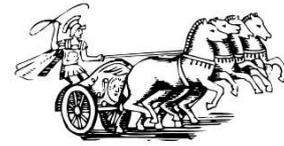


Thunfischsteak mit Pfannengemüse und Kartoffeln in Salzkruste mit Aioli dazu unser Engehöller Bernstein „S“ Riesling trocken

WEINGUT
LANIUS-KNAB



OBERWESEL

Für dieses Gerichts beginne ich mit den Kartoffeln in Salzkruste, da das Garen im Ofen am längsten dauert. Vom Salz umhüllt behalten die Kartoffeln ganz viel Eigengeschmack. Den Backofen auf 200° C vorheizen. Die Kartoffeln sauber bürsten und nebeneinander in eine Auflaufform legen. In den meisten Rezepten steht, dass man aus dem Salz mit Eiweiß und Mehl einen Teig machen soll, mit dem man die Kartoffeln luftdicht abdeckt, aber ich haben etwas rumprobiert und nehme nur noch Salz. Das Salz mische ich mit den grob gehackten Kräutern und schütte es über die Kartoffeln. Mit dieser Methode kann man das Salz später weiterverwenden. Ich fülle das Kräutersalz nach dem Abkühlen einfach in eine Salzmühle. Je nach Größe der Kartoffeln dauert das Garen etwa 20 bis 35 Min.

Für die Aioli das Eigelb in eine hohe Schüssel geben und stehen lassen, damit es Zimmertemperatur annimmt. Die Knoblauchzehen schälen und im Mörser zu einer Paste zerdrücken. Immer wieder Salz dazugeben für die Bindung. Dann mit dem Eigelb und dem Zitronensaft vermengen. Zum Aufschlagen nehme ich den Pürierstab, dabei gebe ich das Öl ganz langsam zu der Knoblauch-Ei-Masse dazu, erst tröpfchenweise, dann in einem dünnen Strahl. Dafür braucht man ein bisschen Geduld, aber wenn man zu schnell ist, gerinnt die Mayonnaise und man fängt von vorne an. Wenn die Masse schön cremig ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ich gebe noch einen Esslöffel Joghurt dazu, dadurch wird die Aioli etwas frischer.

Für das Gemüse kann man eine Pfanne oder auch einen Wok verwenden. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Die gebe ich als erstes mit etwas neutralem Öl in die heiße Pfanne, weil die ein bisschen länger brauchen, als das restliche Gemüse. Zu den Karotten gebe ich den braunen Zucker, wenn der leicht karamellisiert ist, gebe ich etwas Wasser und einen Spritzer Sojasauce dazu und verringere die Temperatur. Dann das übrige Gemüse waschen und schneiden. Die gelbe Zucchini habe ich im Übrigen vor allem wegen der Farbe ausgewählt, es darf gerne sommerlich bunt sein auf Ihrem Teller. Die Zwiebeln schneide ich nach dem Schälen in feine Streifen, so dass auch die nicht lange brauchen. Jetzt das bunte Gemüse zu den Karotten geben und schwenken. Achten Sie darauf, dass noch etwas Flüssigkeit in der Pfanne ist und setzen Sie einen Deckel darauf. Nach spätestens 5 Minuten ist das Gemüse fertig. Ich mag es gerne knackig und gare das Gemüse daher lieber nur kurz. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nächstes Mal kann man dafür schon das Kräutersalz von den Kartoffeln nehmen.

Die Thunfischsteaks kann man prima in der Pfanne braten oder man legt sie kurz auf den Grill. Fernseh- und Spitzenköche empfehlen meistens, den Thunfisch nur ganz kurz von beiden Seiten zu braten, so dass der Fisch innen noch rot und praktisch roh ist. Dabei sollte man unbedingt auf Top-Qualität und Frische des Fisches achten! Man kann den Thunfisch aber auch medium zubereiten. Beim Anrichten streue ich noch eine Prise Meersalz über den Thunfisch, gerne auch aus der Mühle.

Der trockene Riesling vom Engehöller Bernstein präsentiert sich mit dem Thunfischsteak in einem prickelnden Wechselspiel von Aromen, Säure und Salzigkeit. Dabei erinnert die herbe Frische an einen Tag am Meer – Urlaub für den Gaumen.



Zutaten für 4 Personen:

4 Thunfischsteaks à ca. 200 g

Kartoffeln in Salzkruste:

1 kg kleine Kartoffeln

500 g grobes Meersalz

2 Rosmarin- und 1 Thymianzweig

Für die Aioli:

3 Knoblauchzehen

1 Eigelb

250 ml neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)

1 Schuss Zitronensaft

Salz, Pfeffer

1 EL Joghurt

Als Pfannengemüse:

4 - 6 große Karotten

1 Zucchini grün oder gelb

1 Paprika rot

400 g Kaiserschoten

6 Champignons

1 rote Zwiebel

½ TL brauner Zucker

Salz, Pfeffer, Sojasauce

Viel Spaß beim Ausprobieren und guten Appetit!