

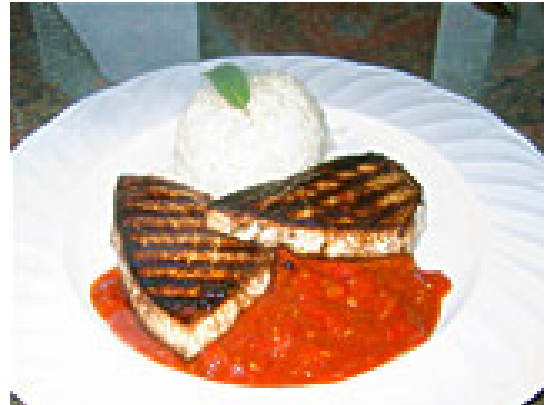
Zeit	60 Min	Energie	Mittel	Preis	gering	Personen	2
-------------	--------	----------------	--------	--------------	--------	-----------------	---

Gegrilltes Thunfischsteak mit Tomaten-Chili-Ingwersoße und Reis

4 kleine Thunfischsteaks
Salz, Pfeffer,
Saft von 1 Zitrone
3 EL Worcestersoße

500 gr. Kirschtomaten
1 scharfe rote Chilischote
½ EL Currypulver
2 EL Tomatenmark
2 EL frischen Ingwer
2 Knoblauchzehen
1 EL Zucker
5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffermühle

150 gr. Reis



Vorbereitungen:

Aus Zitronensaft, Worcestersoße, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen. Die Thunfischsteaks waschen, mit Küchentuch gut trocken tupfen und für 30 Minuten in die Marinade legen. Dabei mehrfach wenden. In der Zwischenzeit die Kirschtomaten waschen vierteln und in einen kleinen Topf geben. 2 EL Tomatenmark dazu. Die Knoblauchzehen nach dem Schälen fein hacken. Dann etwas Salz darüber streuen und mit einer breiten Messerklinge pürieren. Die rote Chilischote waschen, von den Kernen befreien und so fein wie möglich Würfeln. Knoblauchpüree und Chiliwürfelchen ebenfalls in den Topf zu den Tomaten geben. Den Ingwer schälen und mit einer feinen Reibe raspeln.

Zubereitung:

Die Tomaten auf dem Herd erhitzen. Currypulver, Olivenöl, Ingwer, und Zucker zugeben. Unter Rühren langsam köcheln lassen. Parallel dazu den Reis in einen Topf geben, mit 300 ml Wasser aufgießen, Salz dazu und zusetzen. Nun eine Pfanne mit ganz wenig Öl erhitzen. Nicht vergessen ab und zu den Reis und auch die Soße umzurühren. Dann die Thunfischsteaks in der Pfanne kurz von beiden Seiten anbraten. Nicht durchbraten. Der Thunfisch muss in der Mitte noch rosa sein! Wenn Sie hierzu eine Grillpfanne benutzen bekommen Sie noch dazu ein tolles Grillmuster auf die Steaks! Während die Steaks vor sich hin brutzeln die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Den Reis in eine Tasse oder Timbalförmchen pressen und auf den Teller stürzen. Die Steaks auf die Soße anrichten. Fertig