

Frisch gekocht
Dienstag, 8. März 2016



Rezept von Konstantin Philippou

Thunfisch mit Schwarzbier und Rettich

1 Stunde/aufwendig



Zutaten für 4 Personen

450 g Thunfisch (Filet ohne Haut), 400 g schwarze Pfefferkörner (geschrotet), Olivenöl, frischen Koriander, Salz, 2 Liter dunkles Bier, 2 EL Malzsirup, 60 ml frischer Zitronensaft, 1 Rettich (geschält), 4 Jungzwiebeln (in Ringe geschnitten), 1 kleines Stück frischer Ingwer (geschält), 4 Blätter getrocknete Kombu-Algen (in Wasser eingelegt), 50 g Bonitoflocken.

Zubereitung

Den Thunfisch der Länge nach vierteln. Die Fischstücke rundum in geschrotetem Pfeffer wälzen, leicht andrücken. Olivenöl in eine heiße Pfanne gießen, die Thunfischstücke einlegen und auf allen Seiten scharf anbraten. Frischen Koriander und Salz zugeben. Beiseite stellen und rasten lassen.

Das Schwarzbier ca. 30 Minuten reduzierend einkochen. Malzsirup mit Zitronensaft, Jungzwiebeln, geriebenem Ingwer und der Schwarzbierreduktion verrühren. Die Algenblätter einrollen und in feine Streifen schneiden. Die Hälfte des Rettichs in dünne Scheiben schneiden, den Rest raspeln. Algen und Rettich mit der Biermarinade vermengen und 10 bis 15 Minuten marinieren. Mit Salz abschmecken.

Den Thunfisch in Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten und mit dem marinierten Rettich darauf verteilen. Mit Korianderblättern und Bonitoflocken garniert servieren.