

Thunfischsteaks mit Blumenkohlgemüse

1 mittlerer	Blumenkohl
1	Zucchini
1	Zwiebel
800 g	Kartoffeln
2 EL	Öl
1 TL	Gemüsebrühe
2	Orangen
80 g	Butter
2	Eigelb
	Salz
4	Thunfischsteaks (à 150-200 g)



TK-Thunfisch ca. 1 Stunde antauen lassen.
Blumenkohl in Röschen teilen.
Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden.
Zwiebel fein würfeln.
Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Gemüse

Kartoffeln kochen.
1 EL Öl in einer großen Pfanne (mit Deckel) erhitzen.
Zwiebel und Zucchini darin anbraten, herausnehmen.
Blumenkohl im Bratfett kurz andünsten.
200 ml Wasser und Brühe zufügen.
Aufkochen und zugedeckt 8-10 Minuten dünsten.
Zucchini und Zwiebeln zugeben und kurz weiter dünsten.

Sauce

1 Orange heiß abwaschen, Schale abreiben,
1 Hälfte auspressen,
restliche Orangen in Scheiben schneiden.
Butter bei schwacher Hitze erhitzen. Kurz aufkochen, abschäumen und etwas abkühlen lassen.
Eigelb und Saft im heißen Wasserbad schaumig schlagen.
Flüssige Butter in dünnem Strahl darunter rühren.
Orangenschale zufügen, etwas Salz zugeben.

Fisch

Thunfisch waschen, trockentupfen.
In 1 EL heißem Öl pro Seite 3 - 5 Minuten braten.

Kartoffeln abgießen, mit dem Gemüse mischen.
Alles mit der Soße anrichten und garnieren.

Dazu: kühler Weißwein