

Thunfisch-Steaks mit Balsamico-Zwiebeln und Thymian-Kartoffeln

4	Thunfischsteaks
6	Kartoffeln
5	Zwiebeln, rote
12 Zweige	Thymian
2 EL	Tomatenmark
200 ml	Rotwein
5 EL	Balsamico, dunkler
6 EL	Olivenöl
etwas	Salz, Pfeffer



Kartoffeln schälen, in 1 - 2 cm große Würfel schneiden.
Zwiebeln längs halbieren und in dünne Streifen schneiden.
Thymian Blätter abzupfen.
Thunfischsteaks waschen und trocken tupfen.

Kartoffeln in reichlich Salzwasser etwa 10 Minuten garen.

In einem kleinen Topf 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten.
Tomatenmark einrühren und kurz mit anrösten,
mit Rotwein und Balsamico ablöschen und 2/3 der Thymianblättchen dazugeben.
Offen etwa 10 Minuten einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 EL Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Thunfischsteaks darin kurz scharf anbraten.
(bei schwacher Hitze je Seite etwa 2 bis 5 Minuten braten.)

Kartoffeln abgießen, 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen,
Kartoffelwürfel und den restlichen Thymian darin bei starker Hitze etwa 5 Minuten braten.

Kartoffeln, Zwiebeln und Thunfischsteaks auf Tellern anrichten und sofort servieren.