

Thunfischsteaks

4 Thunfischsteaks
(à 150-200 g)

TK-Thunfisch ca. 1 Stunde antauen lassen.
Thunfisch waschen, trockentupfen.
In 1 EL heißem Öl pro Seite 5 Minuten braten.



Zitronensauce

1 Zwiebel
35 g Butter
35 g Mehl
150 ml Milch
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
1 Zitrone, Abrieb und Saft
4 EL Dill, TK
1 Becher Sahne



Zwiebel fein hacken, mit Butter andünsten, Mehl zugeben, mit Milch aufgießen.
Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronenabrieb und zunächst 1 TL Zitronensaft würzen (insgesamt ca. 4 TL Saft),
die Sauce für ein paar Minuten einköcheln lassen. Dann den Dill hinzufügen.
Zum Schluss die Sauce vom Herd nehmen, Sahne unterrühren, mit Salz und wenig Pfeffer abschmecken.

Sauce Maltaise

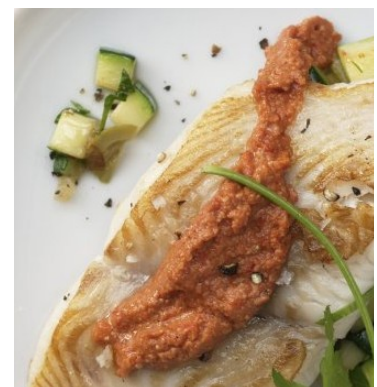
2 Orangen
80 g Butter
2 Eigelb
Salz

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



Paprikasauce

1 rote Paprikaschote (200 g)
1 Fleischtomate
1 große rote Pfefferschote
50 g Walnusskerne
1 Scheibe Vollkorn-Weizentost
2 EL Limettensaft
3 EL Tomatenmark
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer



Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen
Paprikaschote auf Backblech mit Backpapier legen, 20 Minuten rösten, mehrfach wenden
Nach 5 Minuten Tomate und Pfefferschote dazugeben.
Gemüse aus dem Backofen nehmen, unter einem feuchten Tuch abkühlen lassen, häuten.
Tomate, Paprika und Pfefferschote vierteln und entkernen.
Walnüsse ohne Fett rösten, Toastbrot entrinden, in kleine Würfel schneiden, Limette auspressen.
Paprika, Tomate und Pfefferschote mit Toast, Walnüssen, Tomatenmark und 2 EL Limettensaft fein pürieren,
dabei 3 EL Olivenöl nach und nach dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.
(Am Vortag zubereiten, im Kühlschrank aufheben, vor dem Servieren auf Zimmertemperatur bringen.)

Rieslingsauce

2 kleine	Schalotten
	Butter
	Kalbsfond
	Fleur de sel, weißer Pfeffer
200 ml	Riesling
200 ml	Sahne

Schalotten würfeln und in der Butter glasig dünsten.

Mit Fond und Weißwein ablöschen (Menge nach Gefühl), einkochen lassen mit entsprechender Sahnemenge auffüllen

Wenn die Konsistenz dicklich ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Zitronensauce 2

4	Schalotten
1 EL	Butter
200 ml	Fischfond
50 ml	Zitronensaft

Schalotten sehr fein hacken.

In Butter goldgelb andünsten,

Fischfond und Zitronensaft zugießen und bei kleiner Hitze bis auf die Hälfte reduzieren lassen, dann durch ein Sieb passieren und warm halten.

Zitronensauce als Spiegel auf Teller verteilen, Spargel und Fischfilets darauf anrichten und sofort servieren.



Zitronensauce 3

1	Zitrone, Schale und Saft
1 TL	Butter
	Salz, Pfeffer
1	Schalotte
1 EL	Olivenöl
2 TL	Weizen-Vollkornmehl
125 ml	Gemüsebrühe
100 g	Crème fraîche oder Sahne

Zitronenschale abreiben, Saft auspressen

Schalotte sehr fein hacken, in einem Topf im heißen Olivenöl glasig dünsten mit Mehl bestäuben und noch kurz weiter braten.

Die Hälfte des Zitronensaftes und Brühe aufgießen,

mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze einkochen lassen,

Zum Schluss Crème fraîche oder Sahne einrühren und erhitzen

Zitronensauce 4

2 EL	Butter
2 kleine	Zwiebeln
250 g	Sahne
1 EL	Mehl
1	Zitrone, Schale und Saft
	Pfeffer
1 Prise	Zucker

Zwiebeln sehr fein hacken, in Butter auf kleiner Flamme langsam weich braten (dürfen nicht braun werden). Dann mit 1 EL Mehl binden und mit Sahne ablöschen. Einmal kurz aufkochen lassen.

Zitronenabrieb und -saft zur Sauce geben. Mit Salz, Pfeffer, Ingwerpulver und 1 Prise Zucker würzen. Ca. 20 Min. unter häufigem Umrühren leicht köcheln lassen.

