

Thunfisch-Steaks auf Lauchgemüse

500 g	Thunfischsteaks, TK
4 Stangen	Lauch
100 g	Crème fraîche
100 ml	Weißwein
4 EL	Butter oder Olivenöl
	Salz, Pfeffer
	Muskat
	Minze



Thunfisch-Steaks auftauen, waschen und trocken tupfen.

Lauch in feine Ringe schneiden und in einer Pfanne in Butter goldgelb braten.

Weißwein und Crème fraîche zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten schmoren lassen.

Thunfisch auf das Gemüse legen und alles zusammen weitere 15 Minuten dünsten lassen.

Zum Dekorieren mit etwas Minze bestreuen.

Dazu: Baguette
grüne Bandnudeln
Reis