

Thunfisch auf Curry-Kaki-Wirsing und Orangensauce

2 EL	Öl
1 EL	Curry
1 kleiner	Wirsingkohl
1	Zwiebel
1	Kaki
250 ml	Schlagsahne
4	Thunfilets, à 160 g



Wirsingkohl der Länge nach vierteln, Strunk herausschneiden und in 1 cm breite Streifen schneiden.
Zwiebel schälen und fein würfeln.

Kaki schälen und ebenfalls etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Speiseöl in einem großen Topf oder einem Wok erhitzen,

Zwiebel darin glasig anbraten.

Curry zugeben und kurz anrösten.

Kaki und Kohl untermischen, sofort Sahne zugießen,

nach Bedarf noch ca. 250 ml Wasser auffüllen und etwa 6 Minuten sanft köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Lachsfilets auf den Wirsing setzen.

Lachsfilets zugedeckt etwa 10 Minuten ziehen lassen, während der Wirsing sanft weiter köchelt.

Orangensauce

200 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Kokosmilch
2	Orangen
1 TL	Honig
1 TL	Speisestärke
wenig	Pfeffer
sehr wenig	Salz
etwas	Paprikapulver
1 TL	Currypulver
1 Stängel	Zitronengras
	Kurkuma
1 TL	Zucker
½ TL	Zimt

Eine Orange auspressen, die zweite filetieren.

Honig im Topf etwas karamellisieren lassen, mit Brühe ablöschen,

Orangensaft, Orangenfilets und Kokosmilch dazugeben und aufkochen.

Mit Curry, Kurkuma, Zitronengras, Pfeffer, Zimt und Paprika würzen.

10 Minuten köcheln lassen und mit etwas Salz abschmecken.

Die Stärke mit etwas Kokosmilch glatt rühren und die Sauce damit binden.

Tipp: Als Beilage eignet sich Basmatireis.

Champagnersauce

2 weiße	Champignons
2	Schalotten
6 EL	Butter
450 ml	Champagner
300 ml	Fischfond
200 ml	Sahne
1 EL	Dijonsenf
	Cayennepfeffer



Champignons in Scheiben schneiden,
Schalotten in Ringe schneiden
beides in einem Topf mit 2 Esslöffeln Butter farblos anschwitzen.
Mit 400 ml Champagner und dem Fischfond auffüllen,
um die Hälfte einkochen, Sahne hinzufügen,
mit Cayennepfeffer, Senf, Salz und etwas Zucker abschmecken.
Sauce aufkochen, pürieren und fein passieren.
Den restlichen Sekt unter die nun nicht mehr kochende Sauce rühren, ggf. abschmecken.

Tipp: Dazu passt Kartoffelpüree

Wirsing-Kaki-Gemüse

1000 g	Wirsing
2	Kaki
2	rote Zwiebel
4 TL	Olivenöl
1 TL	Sesamsamen
100 ml	Gemüsebrühe
	Pfeffer, Salz
½ TL	Kreuzkümmel
½ TL	Kurkuma

Wirsing in feine Streifen schneiden.
Kaki in Stücke schneiden.
Zwiebel in Streifen schneiden.

1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen.
Zwiebelstreifen zugeben und 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.
Wirsing, Kaki und Sesam zugeben und weitere 7 Minuten unter Rühren dünsten.
Mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Kurkuma würzen.

Brokkoli-Püree

500 g	Brokkoli
2	Schalotte
4 Zehen	Knoblauch
1 Topf	Basilikum
100 ml	Olivenöl
1	Zitrone, Schale davon

Schalotten und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden, in 50 ml Olivenöl in einem großen Topf anbraten, fein gehackten Brokkoli hinzugeben und braten, bis er weich ist.
Abgeriebene Zitronenschale und Basilikumblätter hinzugeben.
Alles zusammen mit 50 ml Olivenöl glatt pürieren, mit ca. 1 TL Salz abschmecken.
Sofort servieren oder über Eiswasser abkühlen lassen und bei Bedarf wieder aufwärmen.

Thunfisch

4 Thunfischsteaks (à 150-200 g)

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