

Thunfischsteak mit Salade Nicoise à la Klaus

Die Zutaten für 2 Personen:

2 Thunfischsteaks
2 EL gesalzene Butter

Für den Salat:

150 g grüne Bohnen
3 Pellkartoffeln, in Scheiben geschnitten
2 Eier, hartgekocht und geviertelt
4 Tomaten, mundgerecht geschnitten
2 Schalotten, in dünne Ringe geschnitten
200 g Mehl
2 EL Kapern
2 EL schwarze Oliven
1 Hand voll Ruccola
1 Zehe Knoblauch, gepresst
1 Limette, Saft davon
1 EL Dijon-Senf (Moutarde de Dijon)
4 EL Olivenöl, gutes und mildes
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zur Deco:

1 Scheibe Charantais-Melone

Salade Nicoise ist, nicht nur in Frankreich, ein Klassiker. Trotzdem kein Grund, das Ganze nicht noch interessanter zu machen: an Stelle von Thunfisch aus der Dose im Salat schmeckt frisches, gebratenes (oder im Sommer auch gegrilltes) Thunfischsteak noch besser. Statt Thunfisch, wenn er nicht zu bekommen ist, kann es gerne auch Lachs oder ein anderer Fisch sein.

Für den Salat die Pellkartoffeln vom Vortag in Scheiben schneiden. Zusammen mit den Schalotten, Oliven, Bohnen, Tomaten und Kapern in eine Salatschüssel geben.

Limettensaft, Moutarde de Dijon, Olivenöl, Salz, Pfeffer und gepresster Knoblauch zu einer Vinaigrette verkleppern. Eventuell etwas Öl zugeben.

Die Vinaigrette über den Salat geben, mit den geviertelten Eiern und Ruccolablättern garnieren. Nach Geschmack nachsalzen oder pfeffern.

Die Thunfischfilets von beiden Seiten in Salzbutter anbraten, mit der Melonenscheibe und einem Dillzweig dekorieren. Guten Appetit!

