

Thunfischsteak auf Blattspinat



Zutaten für 4 Personen:

4 Thunfischsteaks
(Sushiqualität)

für die Marinade:

4 Knoblauchzehen
2 Esslöffel Sesamöl
2 Esslöffel Olivenöl
etwas Zucker
Pfeffer, Paprikapulver
1 Chilischote
Oregano, Basilikum, Rosmarin

für den Blattspinat:

1 kg Blattspinat
1 feingehackte Zwiebel
2 feingeh. Knoblauchzehen
4 in Ringe geschnittene
Frühlingszwiebel
8 geviertelte Cherry-Tomaten
250g grob gewürfelten
Mozzarella
1 Essl. gehackte Petersilie
1 Essl. gehackten Schnittlauch
Pfeffer, Salz, Muskatnuss
1 Esslöffel Olivenöl

Zubereitung:

1. Für die Marinade die Knoblauchzehen zerdrücken, alles miteinander verrühren, in einen Gefrierbeutel gießen, die Thunfischscheiben hineingeben, den Beutel gut verschließen und mehrmals wenden, sodass die Marinade den Fisch umschließt. Den Beutel über Nacht in den Kühlschrank legen.
2. Die Spinatblätter gut waschen, die Stiele bis zum Blattrand abschneiden und in etwas Wasser mit Salz blanchieren. Anschließend in ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen. Eventuell auch ausdrücken. Der Spinat sollte relativ trocken sein. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl andünsten und den Spinat dazugeben. Mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss würzen. Etwa 5 Minuten vor dem Servieren die restlichen Zutaten hinzufügen und umrühren.
3. Den Thunfisch aus der Marinade nehmen, mit Küchentrepp gut trockentupfen, salzen und von beiden Seiten jeweils 1-2 Minuten bei starker Hitze grillen. Den Grillrost, bzw. die Grillpfanne gut mit Öl einpinseln. Vorsicht! Thunfisch muss innen roh bleiben, sonst wird er trocken. Auf einem Bett von Blattspinat servieren.