



## Thunfischsteak mit Miso

Der Thunfisch mit seinem runden kräftigen Geschmack braucht nicht viel Gewürz, nur Salz und Pfeffer. Und vor allem darf er nur kurz, dafür heiss gebraten werden, sonst wird er zäh. Wird er nach dem Braten mit einer Mischung aus Olivenöl und Zitronensaft bestrichen, bekommt er nicht nur mehr Aroma, sondern die durch das Braten leicht angetrocknete Oberfläche wird wieder geschmeidig.

Zu dem delikaten Fisch harmoniert Miso sehr gut, die fermentierte Paste stammt ursprünglich aus Japan und wird meist aus Soja hergestellt, sie kann mild bis scharf und sehr salzig schmecken. Die Manufaktur dasPure in Wetzikon stellt ausgezeichnete Miso-Pasten in verschiedenen Varianten aus Erbsen und Rollgerste in Bio-Qualität her.

### Zutaten (pro Portion)

- 1 Tranche Thunfisch, ca. 200g
- Salz und Pfeffer
- 1El Olivenöl
- 1/2El Zitronensaft
- Rapsöl zum braten
  
- 2El Wasser
- 2Tl Balsamico
- 1Tl Zucker
- 2El Miso-Paste

### Zubereitung

Thunfisch beidseitig leicht salzen und pfeffern. Ziehen lassen bis die Miso-Sauce bereit ist.

Wasser, Balsamico und Zucker kurz aufkochen, etwas auskühlen lassen und die

Miso-Paste einrühren.

Miso sollte nicht zu hoch erhitzt werden, da dabei der Geschmack beeinträchtigt werden kann.

Olivenöl und Zitronensaft miteinander verquirlen.

Rapsöl bis zum Rauchpunkt erhitzen. Thunfischsteak (ca. 1 1/2cm dick) beidseitig 1 bis höchstens 1 1/2 Minuten braten.

Steak auf einem heissen Teller anrichten und mit dem Zitronenöl einpinseln. Miso-Sauce zugeben.





