



Saltimbocca vom Thunfischsteak mit Balsamico-Reduktion

Zutaten für 2 Portionen

Für den Thunfisch-Saltimbocca

- » 2 handtellergroße 2 cm dicke Thunfischsteaks *ca. 160-180 g pro Stück, Sashimi-Qualität*
- » 4 dünne Scheiben Parmaschinken
- » 8 frische Salbeiblätter
- » 1 EL Olivenöl
- » etwas Pfeffer *Salz ist meist nicht nötig, da der Schinken würzig ist*

Für das Gemüse

- » 1 kleine Zucchini
- » 1 Chicorée
- » 5 Kirschtomaten
- » 1 TL Butter
- » Salz, Pfeffer
- » 1 Spritzer Zitronensaft

Für den Kartoffelbrei

- » 400 g mehligkochende Kartoffeln
- » 50 ml Milch *ggf. etwas mehr*
- » 30 g Butter
- » Muskat, Salz

Für die Balsamico-Reduktion

- » 100 ml guter Balsamico-Essig
- » 1 TL Honig oder brauner Zucker
- » 1 TL Butter

Für die Garnitur

- » 2 große Garnelen *mit Kopf, geschält, Schwanz belassen*
- » Knoblauchzehe *halbiert*
- » etwas Olivenöl

Zubereitung

Ein mediterran-italienisches Hauptgericht, das elegant und harmonisch wirkt – kräftig, frisch und mit einer raffinierten Balance aus salzig (Schinken), zart (Thunfisch), bitter (Chicorée) und süß-sauer (Balsamico).

Kartoffelbrei

1. Kartoffeln schälen, in gleich große Stücke schneiden und in Salzwasser weichkochen (ca. 20 Min).

2. Abgießen, kurz ausdampfen lassen, dann durch die Presse drücken oder stampfen.

3. Mit heißer Milch und Butter cremig rühren, mit Salz und Muskat abschmecken. Warmstellen.

Gemüse

1. Zucchini längs halbieren und in feine Scheiben schneiden.

2. Chicorée längs vierteln, Strunk ggf. etwas herausschneiden.

3. Tomaten halbieren.

4. Stängel der Salbeiblätter entfernen.

5. Alles in etwas Butter anschwitzen, bis es leicht weich, aber noch bissfest ist.

6. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitrone abschmecken.

Balsamico-Reduktion

1. Balsamico-Essig mit Honig/Zucker in einem kleinen Topf auf ca. die Hälfte einkochen lassen, bis er sirupartig wird.

2. Zum Schluss 1 TL Butter einrühren – für Glanz und milden Geschmack. Warmhalten.

Garnele

1. Garnele mit etwas Olivenöl und Knoblauch marinieren.

2. In einer Grillpfanne oder auf dem Grill kurz scharf anbraten (je Seite ca. 1 Minute), bis sie glasig-rosa ist.

Thunfisch-Saltimbocca

1. Thunfischsteaks pfeffern.

2. Jedes Steak mit je 2 Scheiben Parmaschinken umwickeln.

3. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 1,5–2 Minuten braten – außen knusprig, innen noch glasig.

4. Die Thunfisch-Steaks halbieren, so dass man den rosa Kern und den knusprigen Rand schön sieht.

Anrichten

1. Einen Spiegel Kartoffelbrei mittig auf dem Teller streichen.

2. Zucchini, Kirschtomate und Chicorée dekorativ darauf anrichten.

3. Mit der Balsamico-Reduktion auf dem Teller umranden.

4. Thunfisch-Saltimbocca daraufsetzen.

5. Zwischen die Thunfischsteak-Stücke ein paar Blätter Salbei legen.

6. Ein paar Kleckse Balsamico-Reduktion auf den Fischstücken verteilen.

7. Die Garnele obenauf als Krönung garnieren.