

SONNTAGS BRATEN

Thunfisch an Matcha-Reis mit Lotuswurzeln

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten
Rezept für vier Personen

Zutaten:

Matcha-Reis:

2 Tassen Jasminreis, gewaschen
2 Tassen Wasser
2 ½ TL Matcha-Tee
50 g Butter
Salz

Wasabi-Sauce:

400 ml Fischfond
100 ml Sahne
1 Thymianzweig
1 Lorbeerblatt
Wasabi, Salz, Pfeffer, Butter

Thunfisch:

4 frische Steaks in Sushi-
Qualität, je 250 Gramm
Sojasoße
Pfeffer
Butter
½ Limette
500 g Lotuswurzeln, geschält
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Reis mit Wasser, Matcha-Tee, Butter und Salz auf mittlerer Stufe unter mehrmaligem Umrühren so lange ziehen lassen, bis fast kein Wasser mehr da ist. Dann ein Tuch darüber legen, Deckel drauf und etwa sieben bis zehn Minuten auf ganz kleiner Stufe ziehen lassen.

Den Fond mit Sahne und Gewürzen zu einer sämigen Sauce reduzieren, zum Schluss Thymian und Lorbeerblatt entfernen. Mit dem Wasabi abschmecken und etwas Butter unterziehen.

Die Lotuswurzeln in 5 Millimeter dicke Scheiben schneiden, würzen und goldbraun braten.

Den Thunfisch mit Sojasoße und Pfeffer würzen und in einer Pfanne kurz rosa braten. Nicht durchbraten, da er schnell trocken wird. Zum Schluss die Butter dazugeben und mit Limettensaft beträufeln.



Ralf Opitz ist Sous-
chef im „El Mundo“
in der Übersee-
stadt. Er teilt sich
diese Kolumne mit
weiteren Bremer
Köchen.

FOTO: KLAMA

Kurier am Sonntag vom 07. September 2014

Weser-Kurier