

Kurz gebratener Thunfisch mit schwarzer Pfefferkruste auf Risotto Nero

(4-5 Portionen)

Zutaten für den Thunfisch:



- 1 1/2 TL Salz
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1/2 TL Paprika
- 1/4 TL Cayenne Pfeffer
- 4 Ahi steaks (6 oz.)
- 4 EL grob gemahlener Schwarzer Pfeffer
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 Zitrone, geviertelt

Zutaten für das Risotto:

- 50 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Karotten
- 1 EL Olivenöl
- 250 g Reis, italienischer schwarzer (Venere Reis)
- 125 ml Weißwein
- 800 ml Gemüsebrühe
- etwas Salz
- etwas Oregano, frisch
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- 1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Für das Risotto die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Beides sehr fein schneiden. Die Möhre schälen und in ganz feine Würfel schneiden. Die Gemüsebrühe aufkochen lassen und auf kleiner Flamme heiß halten.
2. In einem anderen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel-, Knoblauch- und Möhrenwürfel darin anschwitzen. Dann den ungewaschenen Reis dazu geben, ebenfalls mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen.
3. Anschließend immer wieder heiße Brühe dazu gießen und unter Rühren weiter köcheln, bis die gesamte Brühe verbraucht ist. Das dauert ca. doppelt so lange, wie bei "normalem" Risotto (bis zu 50min).
4. Das Risotto mit Zitronensaft und Salz abschmecken und die gezupften Oreganoblättchen und den Parmesan untermischen.
5. Für die Thunfischsteaks in einer kleinen Schüssel Salz, Koriander, Paprika und Cayenne Pfeffer mischen. Thunfisch auf beiden Seiten mit der Gewürzmischung besprenkeln, danach auf beiden Seiten mit schwarzem Pfeffer bedecken. Leicht andrücken, damit der Pfeffer am Fisch haftet.
6. Grillpfanne sehr heiß erhitzen, Öl hinzugeben und Thunfisch ca. 2 min pro Seite anbraten. Mit frischer Zitrone servieren.