

# FISCH KOCH

## Festtagsrezept

Sehr geehrte Kundschaft,

wie schon in den vergangenen Jahren, möchten wir Ihnen für die anstehenden Festtage ein Fisch-Rezept mit auf den Weg geben. Dieses Mal ist die Auswahl auf feinsten Yellowfin-Thunfisch in bester Sushi-Qualität gefallen. Die Ware wird im Indischen Ozean, genauer gesagt in Sri Lanka, mit Langleinen gefischt und erreicht uns zweimal wöchentlich frisch in fantastischer Qualität. Für das folgende Rezept werden nur eine Pfanne und ein Topf verwendet, was dem Koch oder Köchin auch ein schnelles „Après Dinner“ ermöglicht. Wir haben, ohne zu üben, das Gericht in vierzig Minuten auf den Tisch bekommen. Ein optischer Leckerbissen mit Wow-Effekt wird aus unserer Sicht garantiert sein.

Auf [www.fisch-koch.de/weihnachten](http://www.fisch-koch.de/weihnachten) finden Sie sowohl das Rezept als auch dazugehöriges Bild als Serviervorschlag.



### Zutaten:

- Thunfisch; 150-300 g je Person und Appetit, ca. 1,5 cm stark
- Sesamsaat
- Sesamöl oder Rapsöl (Hauptsache hitzebeständig)
- Kartoffeln - mehlig kochend
- Wasabipaste (Als Tube, Gläschen oder als Pulver erhältlich)
- Butter und Sahne
- Salz und Zucker
- Kaiserschoten; 150 – 200 g je Person und Appetit
- Sojasauce

Die Kartoffeln schälen, halbieren und je nach Größe vierteln. Danach im Topf, in kaltem gesalzenen Wasser, auf dem Herd ansetzen. Ab jetzt läuft die Zeit ca. 30 Minuten. Den Thunfisch in der Sesamsaat von allen Seiten lückenlos „panieren“ und eine Viertelstunde vor Fertigstellung der Kartoffel braten.

Hierzu ein wenig Öl in der Pfanne stark erhitzen und den Thunfisch maximal 60 Sekunden je Seite anbraten. Jetzt noch ein schönes Stück Butter dazu und ein wenig schwenken. Den Thunfisch entnehmen und unter Alufolie auf einem Schneidebrett ruhen lassen. In die jetzt leere Pfanne, mit Sesam und Butterresten, kommt ein Esslöffel Zucker, ein Drittel Teelöffel Salz und noch ein guter „Stich“ Butter. Die Kaiserschoten, vorher ein wenig an den Spitzen geputzt, werden in der Pfanne zart bissfest gegart und gleichzeitig glaciert. Sobald die Kartoffeln gar sind, werden diese abgegossen, abgedämpft, mit ordentlich Butter und Sahne zu einem feinen Stampf verarbeitet und mit der Wasabipaste nach Geschmack angereichert. Nicht zu vorsichtig sein, ein wenig scharf passt fantastisch. Jetzt die Kaiserschoten mit etwas Sojasauce ablöschen und den Thunfisch in Tranchen schneiden, anrichten und fertig.

**Als Begleitung bieten wir Ihnen verschiedene Weißweine aus dem Hause STUDIER an.**