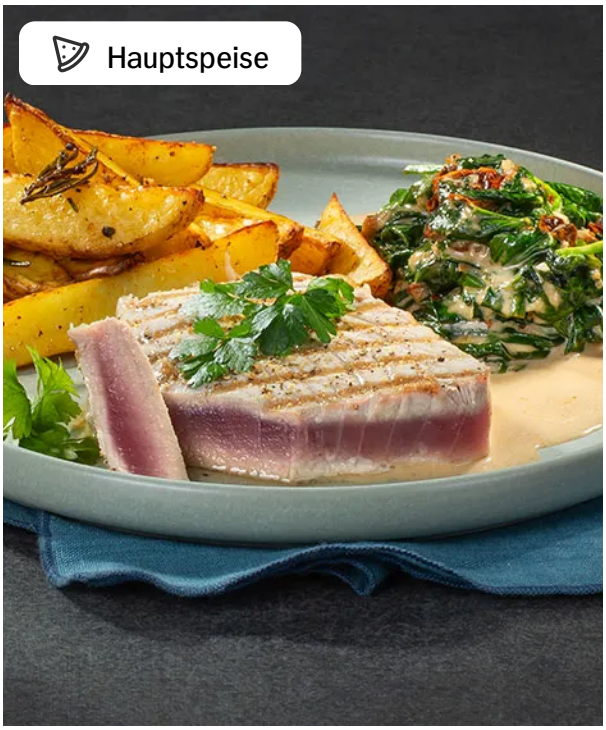

Thunfischsteak mit toskanischem Tomaten-Spinat-Rahm

und Ofenkartoffeln

- 30 min Zubereitungszeit
- 35 min Kochzeit
- 1.516 kcal pro Portion
- Mittel
- International
- Fisch

Zutaten

2 Portionen

2	Thunfischsteaks à 200 g
500 g	Kartoffeln
3	Knoblauchzehen
6	Zweige Rosmarin
4 El	Olivenöl
1 El	Paprikapulver, edelsüß
6	getrocknete Tomaten
80 g	Blattspinat
60 g	Parmesan
1	Schalotte
150 ml	Geflügelfond
200 ml	Sahne

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Kartoffeln abwaschen und in mundgerechte Stücke schneiden. 2 Knoblauchzehen zerstoßen. Rosmarin grob kleinhacken. Alles zusammen mit 4 EL Olivenöl, Paprikapulver und ordentlich Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Auf einem Backblech mit Backpapier ausbreiten. Im Ofen ca. 35 Min. backen. Hin und wieder wenden.

2. Getrocknete Tomaten in Würfel schneiden. Spinat abwaschen und trockenschütteln. Parmesan fein reiben. Schalotte und letzte Knoblauchzehe schälen und in Würfel schneiden.

3. In einer Pfanne etwas Pflanzenöl erhitzen. Schalotten leicht anschwitzen. Getrocknete Tomaten und Knoblauch hinzugeben. Mit Geflügelfond ablöschen und leicht einkochen. Sahne hinzugeben und aufkochen. Parmesan nach und nach hinzugeben. Zum Schluss den Spinat einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 El	Pflanzenöl zum Braten
1 Prise	Salz & Pfeffer zum Würzen

4 Thunfischsteaks abwaschen und trockentupfen. In einer Pfanne etwas Pflanzenöl erhitzen. Thunfisch von beiden Seiten ca. 1,5 Min. braten. Den Thunfisch nicht zu lange braten, da er sonst zu trocken wird. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Thunfisch zusammen mit den Ofenkartoffeln und der Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	777kJ /187kcal	6.331kJ /1.516kcal
Fett	15g	115g
davon gesättigte Fettsäuren	5g	40g
Kohlenhydrate	7g	51g
davon Zucker	2g	10g
Eiweiß	9g	66g
Salz	1g	4g