

Gegrillte Thunfischsteaks mit Tamarindensauce

Zutaten (4 Personen):

Für den Fisch:

- 4 Thunfischsteaks (TK)
- 5 EL Asiatische Fischsauce
- 5 EL frisch gepreßter Zitronensaft
- 1 Zitrone, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 TL schwarzer Pfeffer

Für die süß-saure Tamarindensauce:

- 150 g Palmzucker
- 1-2 EL Tamarindenmus
- 1 Tasse Wasser
- 80 ml asiatische Fischsauce
- 250 ml Erdnußöl
- 2 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 4 rote Chilischoten
- 2 EL frisch gepreßter Zitronensaft

Zubereitung:

Die Thunfischsteaks auftauen lassen, mit Küchenpapier trockentupfen und nebeneinander in eine flache Schüssel legen. Fischsauce und Zitronensaft miteinander verrühren und über den Fisch gießen. Die Fische ein- oder zweimal wenden, bis sie ganz überzogen sind, pfeffern und mit Zitronenscheiben belegen. Abgedeckt im Kühlschrank mindestens 30 Minuten (besser ein paar Stunden) marinieren.

Für die Sauce Palmzucker, Tamarindenmus, Wasser und Fischsauce in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren einmal aufkochen. Hitze reduzieren und 5-10 Min. unter gelegentlichem Rühren leise köcheln lassen, bis die Sauce eindickt. In der Zwischenzeit die Zwiebeln und die Chilischoten in feine Streifen und den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Nacheinander in heißem Öl frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Topf mit der Zuckermischung vom Herd nehmen, Zitronensaft und frittierte Zwiebeln, Chilis und den Knoblauch zufügen (ein wenig zum garneiren beiseitestellen). Die Sauce abgedeckt warm halten.

Unmittelbar vor dem Grillen den Fisch aus der Marinade heben und mit Küchenpapier trockentupfen. Von beiden Seiten mit dem aufbewahrten Bratöl bestreichen. Die Steaks von beiden Seiten jeweils 6-10 Minuten grillen. Den Fisch vorsichtig auf eine Platte heben. Die Hälfte der Sauce über die Fische geben und die restlichen Schalotten, Knoblauchscheiben und Chillies darüber streuen. Sofort servieren und die restliche Sauce dazu reichen.

Quelle: Abwandlung eines Rezepts aus de.rec.mampf