

Thunfischfilet im Nudelmantel auf Chicorée

Hans Martin Sauer und Manuela Löffler, Darmstadt, 20.3.2021

Grundrezept (für 2 Personen):

400 g	Thunfischfilet, etwa 2 cm dick
2	Chicorée- Knospen (mittelgroß)
80 g	Möglichst lange, breite (1,5-2 cm) Bandnudeln
Kleines Stück, 80 g	v. d. Sellerieknolle
1/2	Petersiliewurzel
1/8 l	Milch
1 gestr. EL	Mehl
4 EL	Butter
Je 1 TL	Gemahlener Kori- ander, Kurkuma, Pfeffer, Salz



Frischer Thunfisch ist mittlerweile eine seltene Delikatesse. Er darf nur ganz vorsichtig gegart werden, und viele Köche (auch wir) sind der Ansicht, dass die Filets beim Servieren innen noch glasig sein sollten. Doch viele Gäste mögen den Fisch lieber ein wenig stärker gegart, so dass er innen eine schon leicht milchige Färbung hat. Ohne natürlich seine saftige Konsistenz einzubüßen. Und das Fleisch soll auch beim Anschneiden in die typischen feinen Lamellen zerfallen, keinesfalls darf es zu einem trockenen, festerigen „Schnitzel“ verkleben. Das ist nicht einfach! Die folgende Zubereitungsmethode könnte hier die Lösung sein. Und wir demonstrieren, dass auch der gewöhnliche Sellerie ein tolles Gewürz ist.

Nudeln vorbereiten:

Wir verwenden möglichst breite und lange italienische Bandnudeln, die zunächst in siedendem Salzwasser gar gekocht werden. Die Menge wählen wir so, dass sich das Thunfischfilet damit bequem einwickeln läßt. Das gelingt mit besonders breiten Bandnudeln einfacher als mit schmalen. Die Bandnudeln werden dann auf einem großen Brett dicht nebeneinander ausgebreitet, damit man das Filet später gut darin verpacken kann.

Das Gemüse:

Die Chicorée-Knospen werden in ihre Blätter zerteilt. Sellerie und Petersilienwurzel in feine Würfelchen schneiden (5 mm). In einer Gußpfanne, die später noch in den Backofen muss, wird das Gemüse in heißer Butter scharf angebraten und dann unter Rühren weich geschmort. Dabei werden Koriander, Kurkuma, Salz, Pfeffer und Mehl zugegeben und untergerührt. Nach Geschmack können Sie eventuell auch ein wenig Chilipulver und Petersilie hinzufügen. Mit dem Schneebesen wird dann nach und nach Milch in die heiße Mehlschmelze gerührt, bis eine nicht zu dicke, aber sämige Soße entsteht. Das zimmerwarme Fischfilet wird hierin auf beiden Seiten kurz angeschmort, dann aber sofort herausgenommen, auf das vorbereitete Nudelbett gelegt und darin eingeschlagen. Währenddessen werden die Chicorée-Blätter in der Soße gewendet und leicht angedünstet, damit sie weich werden.

Der Thunfisch wird nun auf den Punkt gegart:

Das Nudelpaket mit dem Fischfilet wird in die Gußpfanne gelegt und mit den gewürzten Chicorée-Blätter von unten und oben nochmals eingepackt, damit er kein Wasser verliert und die Wärme langsam und gleichmäßig aufnimmt. Die Nudeln sollen mit der würzigen Soße reichlichen Kontakt haben. Die Gußpfanne wird nun in den auf 160 °C vorgewärmten Umluftofen gestellt. Nach 10 Minuten ist der Fisch nach unserer Erfahrung am gewünschten Garpunkt. Wenn man das Filet glasig halten möchte, dann genügen 6 bis 8 Minuten.