

## *Thunfischsteak "Bad Aibling-Style" a la Csaba Schmitz*

*Zutaten für 4 Personen:*

*4 Thunfischsteaks, ca. 2,5 cm dick  
Olivenöl  
Petersilie, gehackt  
Rosmarin, am besten frisch  
Knoblauch  
Zitrone  
Pfeffer  
Salz*

*Für die Beilagen:*

*Jasminreis  
Salat nach Saison  
Balsamico  
Olivenöl  
Pinienkerne*

*(in einer Pfanne ohne Fett leicht angeröstet)*

- Die Steaks mit Olivenöl begießen, dann salzen, pfeffern und mit klein zerhackter Petersilie, Rosmarin und ausgepresstem Knoblauch ordentlich beidseitig bestreichen  
Dann zudecken und ca. 20 min stehen lassen zwecks Aromabildung ...*
- Dann in einer heißen Pfanne die Steaks auf beiden Seiten anbraten und auf niedriger Hitze nur noch kurz weitergaren bis sie durch sind*
- Ganz zum Schluss noch Zitrone darüber auspressen, auf den Teller und rein damit ...*

*Dazu empfehle ich Jasminreis und einen kleinen gemischten Salat mit einer Balsamico-Vinaigrette und angerösteten Pinienkernen ...*