

## Rezept

# Thunfisch mit Kräuter-Dattel-Sauce

Ein Rezept von Thunfisch mit Kräuter-Dattel-Sauce, am 17.12.2025

## Zutaten

<b>4</b>	Thunfischsteaks (à 125 g)		Salz
	Pfeffer aus der Mühle	<b>2</b>	Frühlingszwiebeln
<b>je 2 Zweige</b>	Liebstöckel, Thymian, Dill und Selleriegrün	<b>4 Blättchen</b>	Weinraute
<b>6</b>	Datteln ohne Stein	<b>3 EL</b>	Olivenöl
<b>250 ml</b>	Weißwein	<b>4 EL</b>	Dessertwein (Vino Santo)
<b>2 EL</b>	Weißweinessig	<b>2 TL</b>	Fischsauce
<b>1 TL</b>	Senf	<b>2 TL</b>	Honig

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal

## Zubereitung

1. Thunfischsteaks kalt abspülen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Frühlingszwiebeln waschen, putzen. Den hellen Teil fein hacken, den grünen in Ringe schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, hacken. Datteln enthäuten und im Mörser zerstampfen.
2. In einer Schmorpfanne das Öl erhitzen, die Fischsteaks darin pro Seite knapp 1 Min. anbraten, aus der Pfanne heben. Gehackte Frühlingszwiebeln andünsten, Dattelpüree und die Kräuter zugeben. Die Weine, Essig, Fischsauce, Senf und Honig unterrühren. Aufkochen, salzen und pfeffern. Thunfischsteaks in die Sauce legen und alles noch 5 Min. zugedeckt ziehen lassen. Mit den Frühlingszwiebelringen bestreut servieren.