

# Haifischsteak mit Pommes Parisiennes

## Zutaten:

für 1 Person

150g Haifischsteak  
2 Kartoffeln  
1 Schale Mungobohnensprossen  
2 Tomaten  
1 Butterflocke  
Salz  
Mehl  
Olivenöl  
Zitronensaft

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an [fischrezepte@dstumpf.de](mailto:fischrezepte@dstumpf.de). Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

## Zubereitung:

Zubereitung: Das Haifischsteak säubern, säuern, salzen, mehlieren und in einer Grillpfanne mit Olivenöl anbraten. Die geputzten Mungobohnensprossen dazugeben und leicht anschwitzen. Aus den geschälten Kartoffeln mit einem Pariser Löffel Kugeln ausstechen, diese im Salzwasserbad blanchieren, abgießen und mit einer Butterflocke schwenken. Die Tomaten schälen, aushöhlen, kurz in Salzwasser anblanchieren und mit den Kartoffelkugeln füllen.