AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	30 Min.	Sommer	Frankreich

THUNFISCH MIT GRÜNER SAUCE



Rezept: essen-und-trinken.de, 15. 4. 2019 - Foto. compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Diese köstliche Kombination mit heissen Thunfischsteaks an einer kalten Sauce stammt aus dem malerischen Menton, einem kleinen Ort an der Côte d'Azur. Ideal für heisse Sommertage.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

4	Thunfischsteak à 150 g	30 g	Basilikumblätter, frisch
4 EL	Olivenöl, zum Bestreichen	0.5 EL	Kapern, abgetropft
55 g	Petersilie, mit Stengel	2 Zw	Oregano
4	Frühlingszwiebel, gehackt	1.3 dl	Olivenöl
3	Sardellenfilet, abgetropft	0.5	Zitrone, Saft

ZUBEREITUNG

1. Für die Sauce Petersilie, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Sardellen, Basilikum, Kapern und Oregano im Standmixer fein hacken und vermengen. Dann bei laufendem Motor langsam das Öl zugiessen und den Zitronensaft beigeben. Die fertige Sauce abdecken und kühl stellen.
2. Eine gusseiserne Pfanne ohne Fett stark erhitzen. Die Thunfischsteaks auf einer Seite mit wenig Öl bestreichen und dann auf der gefetteten Seite 2 Min. anbraten.
3. Die Steaks oben mit Öl bestreichen und mit einer Zange wenden. Die angebratene Seite mit Salz und Pfeffer würzen. Für einen Thunfisch mit rosa Kern auf der zweiten Seite 2 Min. braten.
4. Die Steaks auf Teller anrichten und mit der Sauce servieren.

TIPP: Thunfisch in Sushi-Qualität kaufen.