



IL TONNO ROSSO DEL MEDITERRANEO ROSA GULASCH VOM MITTELMEER-THUNFISCH IN SASHIMIQUALITÄT

Zutaten für zwei Personen

400 gr Mittelmeer-Thunfisch (Sashimiqualität)
8 EL Natives Olivenöl Extra
1 St Knoblauchzehe
100 gr Sardellenfilets
2 St Rote Paprika
1 St ZWIEBEL Tropea-Zwiebel
250 ml Rotwein trocken
200 ml Fischbrühe
1 EL Rotweinessig
½ St Limette
½ Bd Glatte Petersilie, gehackt
1 Zw Majoran, gehackt
1 Zw Thymian, gehackt
Pfeffer & Salz nach Bedarf



Zubereitung

Die Knoblauchzehe in einem Topf (mittlere Grösse) in Olivenöl goldbraun andünsten. Danach die Sardellenfilets hinzufügen und mit einem Holzlöffel komplett auflösen lassen. Nun bitte alle weiteren Zutaten bis auf Petersilie, Majoran und Thymian hinzufügen und für 23/25 Minuten auf niedriger Temperatur (ca. 90 °C) köcheln lassen. Das ganze mit dem Stabmixer pürieren und passieren. Zum Schluss fügen wir den Rotweinessig, den Limettensaft sowie die restlichen Kräuter hinzu.

Nun den Thunfisch (beim Kauf in 3,5 cm breite Scheiben schneiden lassen) nach der 20. Minute des Köchelns jede Seite für exakt 48 Sekunden anbraten. Die Thunfischfilets werden nun in Würfel geschnitten und mit der Sauce nach belieben angerichtet.

Sie können dieses Gericht natürlich gern mit Kartoffeln o.ä. sowie auch mit Gemüsebeilagen zusätzlich kombinieren.