



GEGRILLTER THUNFISCH.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

FÜR DEN SALAT

- 400 g grüne und gelbe frische Bohnen gemischt
- 1/2 Baguette
- 12 schwarze Oliven mit Stein
- 3-4 bunt gemischte reife Tomaten
- 2 Romana-Salatherzen
- 20 g Fetakäse
- 1 Zitrone

FÜR DEN THUNFISCH

- 1 Bund Basilikum
- 8 Sardellenfilets
- 1 Saft von einer Zitrone
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 2 Thunfischsteaks je 200 g
- 1 EL Rotweinessig
- 1 TL körniger Senf
- 1 TL flüssiger Honig

LOS GEHT'S:

Die Bohnen nebeneinanderlegen, Stielansätze abschneiden. In leicht kochendem gesalzenem Wasser zugedeckt garen. Das Baguette in Scheiben schneiden, halbieren und in einer Grillpfanne von beiden Seiten rösten. Einige kleinere Stiele Basilikum für das Dekorieren beiseitelegen. Nun das restliche Basilikum abzupfen und mit den Sardellen, dem Saft von einer Zitrone, dem Olivenöl und einem Schuss Wasser mit einem Mixer pürieren.

Einen Teil des Dressings (etwas weniger als die Hälfte) auf eine Servierplatte gießen und beiseitestellen. Nun den Thunfisch mit etwa zehn Prozent des Dressings einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Dressing in eine große Schüssel geben und mit dem Essig, Senf sowie dem Honig verrühren. Die fertig gekochten Bohnen abgießen. Nun die Oliven entsteinen, die Tomaten würfeln und alles sorgfältig mit dem Dressing vermischen.

Den Thunfisch jetzt in die heiße Grillpfanne legen und von jeder Seite circa zwei Minuten grillen. Der Kern des Thunfischs sollte noch rosa sein. Den grob zerkleinerten Salat mit den Croûtons auf einer großen Platte anrichten. Nun die Bohnen, Oliven und Tomaten darüber verteilen. Die Thunfischsteaks halbieren und obenauf legen. Zuletzt alles mit dem restlichen Basilikum und dem zerbröckelten Fetakäse bestreuen und mit Zitronenspalten dekorieren.



24-STUNDEN-SERVICE: 0800 664 8233 (gebührenfrei)

Hinweis: Voraussetzungen und Umfang dieser Leistungen ergeben sich aus Gesetz und Satzung. Personengebundene Begriffe werden geschlechtsneutral ausgewiesen. | Stand: 07|2022

NOVITAS BKK