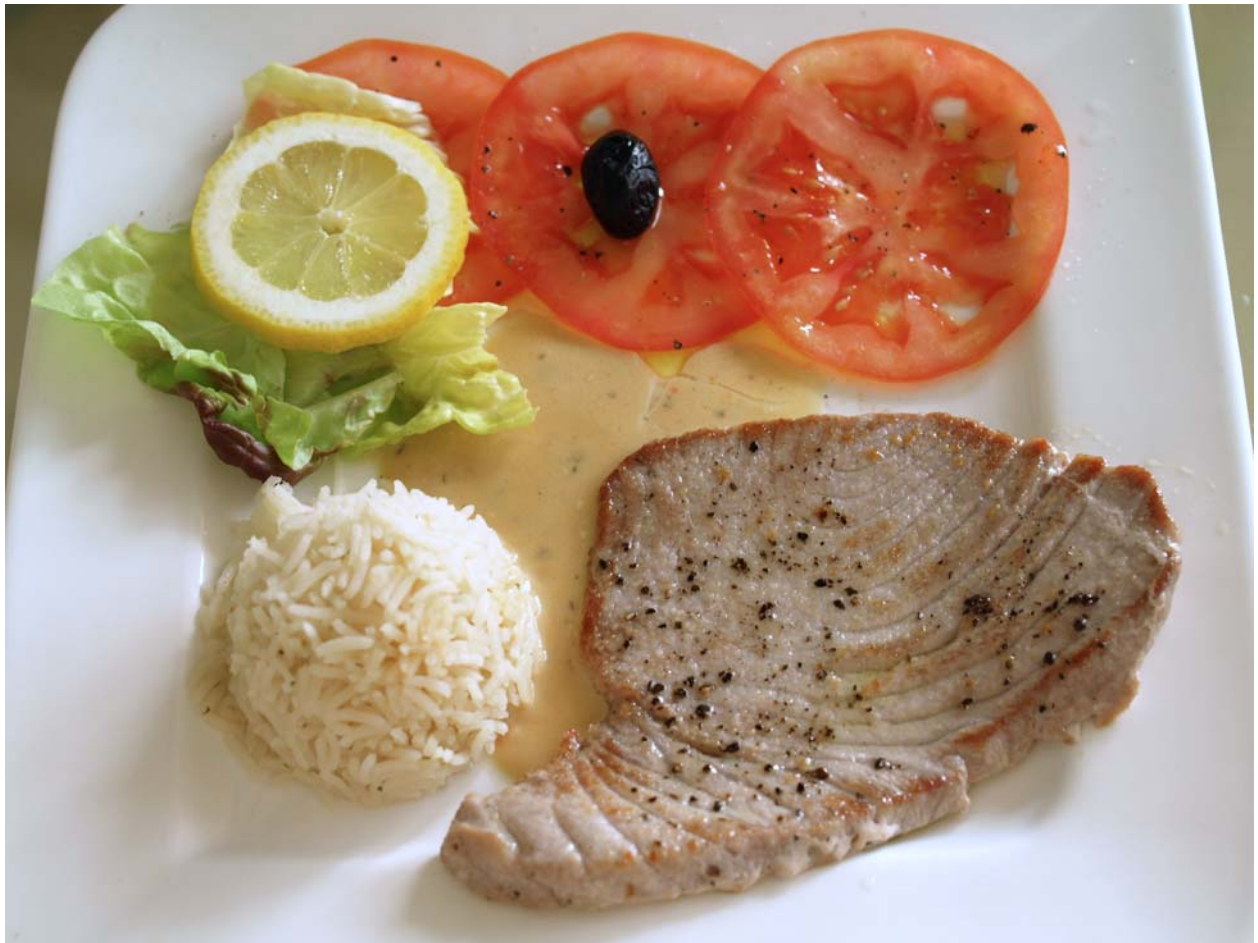


Thunfisch mit Sauce

Thon sauce au vin blanc



Zutaten für zwei Personen:

200-250 g Thunfischfilet
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Mehl zum Bestäuben
1/2-1 EL Olivenöl
1-2 Knoblauchzehen
Weißweinsauce:
150 ml trockener Weißwein
75 ml Fischfond
75 ml Sahne
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 unbehandelte Zitrone (optional)

1. Thunfischfilet quer teilen, falls nötig, damit 7 bis 8 mm dünne Scheiben entstehen. Salzen und pfeffern, leicht mit Mehl bestäuben.
2. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne wenig Olivenöl damit aromatisieren, wieder herausnehmen.
3. Thunfischscheiben auf jeder Seite nur ca. 2 Minuten braten. Portionsweise, nicht übereinander legen.

Weißweinsauce:

1. Weißwein in einem separaten kleinen Topf auf 1/3 einköcheln.
2. 75 ml Fischfond zugeben.
3. 75 ml Sahne zugeben, köcheln lassen, reduzieren.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell etwas Zitronenabrieb an die Sauce geben.

Hinweise:

Mit Zitronenscheiben garnieren.
Weitere Beilagen: In Gemüsebrühe gegerter Reis, Tomatencarpaccio.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 25 min, Hauptspeisen, Fisch, Thunfisch, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 08.01.2023