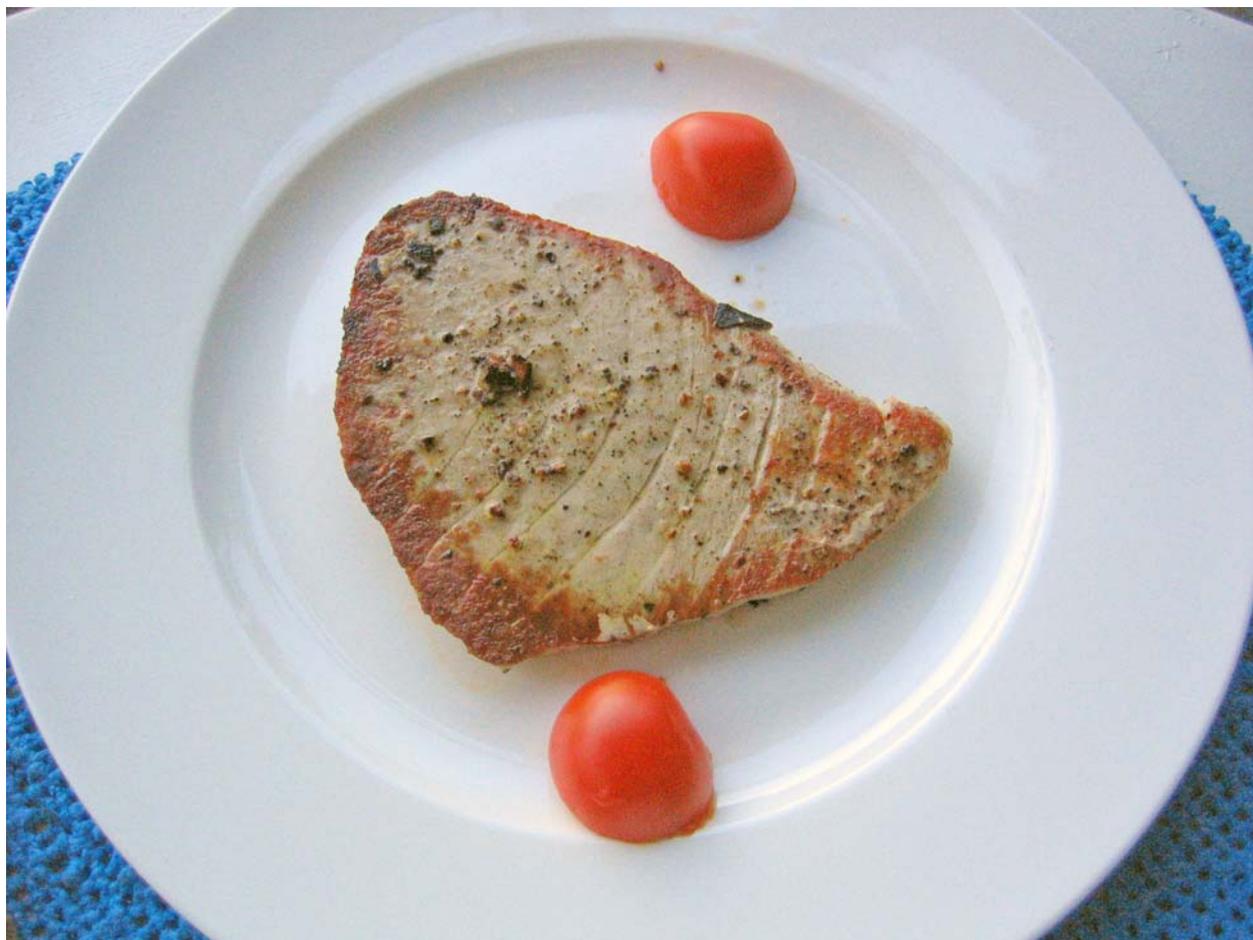


Thunfischsteak

Bistecca di tonno



Zutaten für zwei Personen:

zwei dünne Scheiben Thunfisch (je ca. 120-150 g)

2 Knoblauchzehen

3 EL Olivenöl

1. Thunfisch waschen und trocknen. Eventuell quer teilen, falls ihn der Fischhändler zu dick geschnitten haben sollte. Die Scheiben sollen zwischen 0,5 und 0,8 cm dick sein, nicht über 1 cm. Salzen und pfeffern.

2. Olivenöl in großer, beschichteter Pfanne zusammen mit dem fein geschnittenen Knoblauch heiß werden lassen. Zu dunkel gewordenen Knoblauch eventuell entfernen.

3. Thunfisch einlegen und auf jeder Seite 2-3 Minuten braten, nur einmal umdrehen. Auf keinen Fall zu lange braten - der Thunfisch wird sonst trocken.

4. Thunfisch auf vorgewärmten Tellern servieren.

Hinweise:

Dazu passen Kartoffelpüree und ein einfacher italienischer Salat.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 20 min, Hauptspeisen, Fisch, Thunfisch, italienisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 12.01.2023