

Thunfisch in provenzalischer Sauce

Thon sauce provençale



Zutaten für zwei Personen:

200-250 g Thunfisch
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL Olivenöl

eine Ecke Butter
Petersilie (optional)

Provenzalische Sauce:

1 kleinere Zwiebel
1-2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1/2 rote Paprika
1/4 grüne Paprika
1 längliche Scheibe aus einem mittleren Zucchini
1-2 EL Tomatenmark
4 EL trockener Weißwein
4 EL stückige Tomaten (Dose)
Kräuter der Provence
1 EL Crème fraîche
1 EL Sahne
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Thunfisch waschen, trocknen und sorgfältig entgräten. In Würfel schneiden.

2. Salzen, pfeffern und in einer beschichteten Pfanne in einem Gemisch aus Olivenöl und Butter die Thunfischwürfel sanft auf allen Seiten anbraten.

3. Mit einem kleinen Schuss Weißwein ablöschen und zur fertigen provenzalischen Sauce geben. In der Sauce gar ziehen lassen. Optional noch mit etwas gehackter Petersilie abrunden.

Provenzalische Sauce:

1. Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden.

Paprika in Streifen und dann in Würfel schneiden, Häute vorher mit einem Sparschäler mit sägenden Bewegungen abziehen. Zucchinischeibe würfeln.

2. Zwiebelwürfel in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl glasig werden lassen. Knoblauch zugeben und kurz mitbraten.

3. Etwas später die Paprikawürfel zugeben und mitbraten. Noch etwas später die gewürfelten Zucchini.

4. Tomatenmark einrühren, anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen. 4 EL stückige Tomaten zufügen, mit Kräutern der Provence würzen, einen EL Crème

fraîche und einen Schuss Sahne zugeben. Alles etwas köcheln lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hinweise:

Die Rezeptanregung stammt von Traiteur Monsieur Bério, Saint-Tropez, April 2003.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 40 min, Hauptspeisen, Fisch, Thunfisch, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 18.01.2023