

Thunfischstreifen *(Meeres hauptgerichte)*



Zubereitung

Mit einem geeigneten Messer zum Schneiden von Fleisch und Fisch (ich bevorzuge Yanagi-ba Messer) teilen Sie Ihr Thunfischsteak und streuen mit grobem Meersalz. Die Tomaten vierteln und zusammen Basilikum, Oliven und Kapern mit einem Stößel und Mörser zerdrücken. Etwa einen und einhalben Fingertiefe von Öl in einer Pfanne erhitzen und das Thunfischsteak hinein stürzen. Sie sollen es auf jeder Seite auf einem hohen Hitze für etwa 30 Sekunden kochen, so dass es an der Außenseite braun eingebrannt wird, aber innen roh bleibt. Sobald schön gebräunt, entfernen Sie es aus der Pfanne und lassen es auf einige Papiertücher ruhen. Inzwischen fügen dem restlichen Öl hinzu - das all den Geschmack von Thunfisch enthält - Tomaten und pürierte Basilikum, Kapern und Oliven, sautieren gut und bestreichen mit einem Schuss Wein. Salzen und versüßen nach Geschmack und von der Hitze entfernen, als Sie sehen, dass die Säfte in eine Soße zu verdicken beginnen. Schneiden Sie den Thunfisch in nicht allzu dünne Streifen, und ordnen sie wie ein Fächer auf einem langen schmalen Platte. Servieren Sie die mit der Tomatensoße bestrichenen Streifen.

Tipps

Um Ihren Thunfisch noch schmackhäftiger und exklusiv zu machen, empfehlen wir Ihnen, Sie kleiden es mit Balsamessig und einem leichten Zitronen- oder Orangensaft.

Allgemeinwissen

Thunfisch ist ein typischer Fisch aus dem Mittelmeer und ist durch eine besondere Eigenschaft verschieden: es ist der einzige Fisch mit warmem Blut.

Informationen

Zubereitung 15 Minuten

Dient X Serviert 4 Personen

Schwierigkeitsgrad Einfach

la terra di Puglia



Unsere Produkte kaufen

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Wir versenden die Deutschen innerhalb von 48 Stunden
Ausgewählte Produkte von höchster Qualität

DISCOUNT10

Verwenden Sie diesen Code einen Rabatt von 10% zu erhalten

Zutaten

Thunfisch (Frisches Thunfischfilet (wenn möglich, sehr dick geschnitten))

Meersalz

Extra natives olivenöl

Kapern

Schwarze oliven

Tomaten (Kirschtomaten)

Basilikum

Weißwein

Zucker