

Bioleks: Thunfisch mit Lorbeer

 happy-mahlzeit.com/rezepte/bioleks-thunfisch-mit-lorbeer/

Zutaten:

- 4 Scheiben frischer Thunfisch je à 200 - 250g und ca. 3cm dick
- 3 EL Zitronensaft
- 6 EL Olivenöl
- 20 Lorbeerblätter
- 20g Butter
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Thunfischscheiben kurz waschen, mit Küchentuch trocknen. 2 EL Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und 4 EL Olivenöl verrühren. Den Thunfisch zusammen mit den halbierten Lorbeerblättern und dem Zitronensaft vorsichtig in einen Gefrierbeutel legen, gut verschließen und mindestens 4 Stunden im Kühlschrank unter gelegentlichem Wenden ziehen lassen.

2 EL Olivenöl mit der Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Thunfisch-Schnitten aus der Marinade heben und von den Lorbeerblättern befreien. In der Pfanne auf jeder Seite etwa 5 Minuten braten. Der Fisch muss gerade durch sein, darf aber nicht austrocknen. Anschließend salzen, leicht pfeffern, aus der Pfanne auf eine vorgewärmte Platte heben.

Den Bratensatz vom Pfannenboden mit der Marinade, aber ohne Lorbeerblätter, lösen, aufkochen und über den Fisch gießen. Eventuell mit frischen Lorbeerblättern garnieren.

Rezept: Alfred Biolek

Quelle: alfredissimo! 27.6.1997

Prominenter Gast: Léa Linster