

Bioleks: Thunfisch mit Tomaten-Sauce

 happy-mahlzeit.com/rezepte/bioleks-thunfisch-mit-tomaten-sauce/

Zutaten:

- 2 Scheiben frischer Thunfisch, ca. 3cm dick und je 400 - 450g
- 2 EL fein gehackte frische Minze
- 1 EL fein gehacktes Koriandergrün
- Salz
- Pfeffer
- 5 Knoblauchzehen
- 1 kg reife Tomaten
- 1/2 Bund frische Minze
- 6 EL Olivenöl
- 1 - 2 getrocknete Chilischoten
- 1 Zimtstange, 5 - 6cm lang
- 1/2 TL getrockneter Oregano
- 1 EL Korianderkörner
- 1 frische rote Chilischote
- 150ml Weißwein

Zubereitung:

Die Thunfischscheiben häuten, kurz abspülen und mit Küchentuch trocknen. Eventuell dunkle Stellen wegschneiden.

Die gehackte Minze und das Koriandergrün mit etwas Salz und Pfeffer im Mörser zerstampfen. 3 Knoblauchzehen pellen und mit der Presse zerdrücken. Alles zu einer Paste verrühren. Mit einem spitzen Messer Schlitze in das Fischfleisch schneiden und die Paste hineindrücken. Den Fisch beiseite stellen.

Für die Sauce die Tomaten kurz überbrühen, häuten, entkernen und in Stücke schneiden. Die Minze waschen, die Blätter hacken. Die restlichen Knoblauchzehen pellen und fein würfeln. In einem Topf 3 EL Olivenöl erhitzen. Den Knoblauch, die zerbröselten, getrockneten Chilischoten, die Zimtstange, Oregano und die Korianderkörner anrösten, bis der Knoblauch goldgelb ist. Die Minze, Tomatenstücke und die frische Chilischote zugeben und bei starker Hitze 5 - 10 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 220°C vorheizen.

In einem Bräter das restliche Olivenöl stark erhitzen. Die Thunfischscheiben auf jeder Seite 1 Minute anbraten, aus dem Bräter heben, salzen und pfeffern.

Das Öl aus dem Bräter mit Küchenkrepp auswischen. Den Weißwein in den Bräter gießen und 4 - 5 Minuten einkochen lassen. Die Thunfischscheiben wieder in den Bräter legen und die Tomaten-Sauce darüber gießen. Den Bräter in den Ofen schieben und den Thunfisch 10 Minuten darin garen. Am besten in der Form servieren.

Rezept: Alfred Biolek

Quelle: alfredissimo! 10.10.1997

Prominenter Gast: Sandra Völker