

Thunfisch mit gegrilltem Gemüse



© le menu

Aus der Sendung

al dente

ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 35 Minuten

FÜR 4 Personen

GEMÜSE

1 ganzer Knoblauch, quer halbiert
1 rote Peperoni, längs in breiten Streifen
1 Aubergine, längs halbiert, in Scheiben
1 Zucchini, in Stücken
2 rote Zwiebeln, in Vierteln
1 Peperoncini, grob gehackt
2 Rosmarinzweig
1 Bio Zitrone, in Schnitzen
2 EL Olivenöl
1 TL Fleur de Sel
Pfeffer aus der Mühle

AIOLO

1 frisches Eigelb
1 TL Zitronensaft
½ dl Olivenöl
1 ganzer Knoblauch, gebraten, ausgelöst
Salz, Pfeffer

THUNFISCH

700 g Thunfisch am Stück
1 EL Olivenöl
wenig Fleur de Sel
Pfeffer aus der Mühle

www.lemenu.ch

ZUBEREITUNG

GEMÜSE

Knoblauch in einer grossen Bratpfanne ca. 10 Minuten braten. Gemüse mit Olivenöl mischen, würzen. In dieselbe Bratpfanne geben ca.15 Minuten weiter braten, würzen. Knoblauch beiseite legen.

AIOLO

Eigelb und Zitronensaft in einer kleinen Schüssel mit dem Schwingbesen gut verrühren. Öl unter ständigem Rühren, anfangs tropfenweise, dann im Faden dazugiessen, bis eine dickflüssige Aioli entsteht. Knoblauch mit einer Gabel zerdrücken, unter die Aioli mischen, würzen.

THUNFISCH

Fisch in ca. 4 cm dicke Tranchen schneiden, mit Öl bepinseln, beidseitig ca. 2 Minuten in der Bratpfanne anbraten, würzen, sofort auf dem Gemüse anrichten.