

Thunfischsteak

MIT PAPRIKA UND OLIVEN



WOCHEN-
HIGHLIGHT

Für 4 Portionen

ZUTATEN

Reis

250 g Wildreismischung
Salz

Paprika & Olive

1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
3 Schalotten
2 EL Olivenöl
10 entsteinte schwarze Oliven
1 EL Kapern
Salz, Pfeffer

Thunfisch

4 Thunfischsteak (à 200 g)
2 EL Pflanzenöl
Salz, Pfeffer
80 g Butter
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian

ZUBEREITUNG

Den Reis nach Packungsangabe zubereiten.

Paprika waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotten schälen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Paprika darin andünsten. Die Schalotten zugeben und mitdünsten. Alles unter mehrmaligem Wenden bissfest dünsten. Zum Schluss Oliven und Kapern zugeben und darin heiß werden lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Anrichten warm halten.

Den Thunfisch waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne im heißen Öl von allen Seiten kurz scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend die Butter zugeben, aufschäumen lassen und mit den gewaschenen Kräutern nur kurz durchschwenken. Der Kern sollte noch roh sein.