

KURZ GEBRATENER THUNFISCH MIT TOMATEN UND KAPERN

KURZ GEBRATENER THUNFISCH MIT TOMATEN UND KAPERN

Bei diesem traumhaften Sommerwetter darf es Abends gerne eine leichte Kleinigkeit zum Abendessen sein. Als mich dann an der Fischtheke ein frisches Stück Thunfischfilet angelacht hat konnte ich nicht daran vorbei gehen - sofort hatte ich eine ganz klare Vorstellung was ich damit zaubern möchte: Thunfisch mit Tomaten und Kapern! Den Fisch nur kurz gebraten, dazu Softtomaten oder die in Öl eingelegte Variante, ein paar Kapern und etwas Zwiebel - wirklich keine große Sache. Wer möchte kann dazu noch etwas frisches Baguette und Butter auf den Tisch stellen, man kann den Thunfisch aber auch ohne Beilage als unkomplizierte kleine Vorspeise für den Liebsten oder liebe Gäste auf den Tisch bringen. Und habe ich schon erwähnt, dass das Ganze in nur 10 Minuten auf dem Tisch steht? Also wenn das keine guten Argumente sind, dann weiß ich ja auch nicht...



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

300g Thunfischfilet (ca. 4cm dick)

1 TL Olivenöl

Pfeffer & Salz

3 TL Kapern

2 Softtomaten oder getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten

1/4 kleine Zwiebel

3-4 Stängel Petersilie

Optional:

etwas Baguette als Beilage

etwas gutes Olivenöl um den Fisch zu beträufeln

ZUBEREITUNG:

Den Thunfisch rechtzeitig vor der Zubereitung (wenigstens 10-15 Minuten vorher) aus dem Kühlschrank nehmen, er sollte nicht zu kalt in die Pfanne kommen.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Thunfisch von jeder Seite eine Minute lang scharf anbraten. Die Hitze reduzieren (hier Stufe 6 von 14) und das Thunfischsteak von jeder Seite weitere 3 Minuten braten.

In dieser Zeit die Kapern und die Petersilie fein hacken und die Tomate in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Alles kurz beiseite stellen.

Den Thunfisch aus der Pfanne nehmen und eine Minute ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend in dünne Scheiben aufschneiden.

Den Fisch auf einem passenden Teller platzieren und die Kapern, die Tomate, die Zwiebel und die Petersilie darüber verteilen. Wer mag kann jetzt noch ein paar Tropfen gutes Olivenöl darüber träufeln.

Den Thunfisch mit Tomaten und Kapern pur oder mit etwas Brot servieren.

Einfach und köstlich!



© katha-kocht!