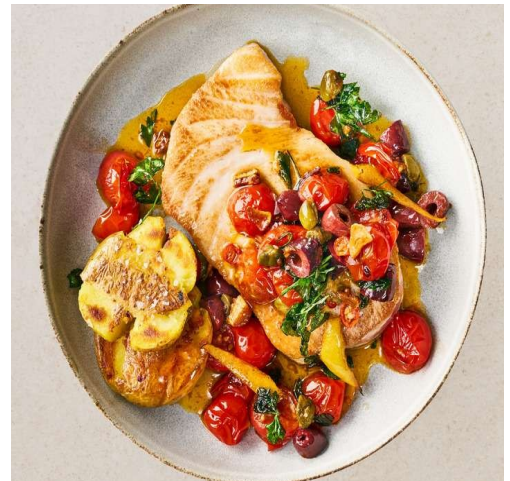


Thunfischsteak nach sizilianischer Art

Tomaten, Oliven und Kapern geben mediterrane Aromen.
Mit Smashed Potatoes wird's zum Hauptgericht.

4	Thunfischsteaks
8 EL	Olivenöl
	Salz
16	kleine Kartoffeln
400 g	Kirschtomaten
24	Oliven
1	Zitrone
1 Handvoll	Petersilie
4	Knoblauchzehen
2	rote Chilischote
2 EL	kleine Essigkapern



Thunfischsteaks auftauen und 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen, mit einem Papiertuch abtupfen.

Kartoffeln mit Schale in leicht gesalzenem Wasser kochen und garen.

Tomaten und Oliven halbieren.

Schale der Zitrone dünn abschälen, Saft auspressen.

Petersilie grob klein schneiden.

Knoblauchzehen in Scheiben schneiden.

Chili in feine Ringe schneiden.

Gekochte Kartoffeln etwas flach drücken und in 1 EL Öl ca. 4-5 Minuten braten, einmal wenden.

Thunfischsteaks in die heiße Pfanne geben, ca. 3 Minuten je Seite braten, damit die Kruste knusprig wird.

Steaks mit einer Zange wenden, um die zarte Textur des Fisches nicht zu beschädigen.

Kartoffeln und Thunfischsteaks aus der Pfanne nehmen und das restliche Öl darin erhitzen.

Tomaten, Oliven, Zitronenschale, Chili, Kapern und Petersilie in die Pfanne geben, für einige Minuten kräftig anbraten und danach mit Salz und Zitronensaft würzen.

Kartoffeln und Thunfisch zurück in die Pfanne geben, einmal wenden und anrichten.

Dadurch hat der Thunfisch eine Ruhezeit von ca. 5 Minuten.

Den leicht abgekühlten Thunfisch in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und fächerförmig auf einem Teller anrichten, mit Beilage servieren.

Varianten: gemischter Salat
gebratener Spargel
gebackenes Gemüse
Ratatouille