

Thunfisch mit Basilikum, Limesaft und Olivenöl

La Mise en Place:

2 TL Kapern, 12 schwarze Oliven, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Basilikum, wenig Limesaft, Olivenöl, 300 g Thunfisch / Seelachs, Pfeffermühle, Olivenöl

Die Vorbereitung:

Die Kapern spülen und die Oliven entsteinen. Den Knoblauch grob hacken und das Basilikum zerpfeifen. Im Mixer Kapern, Oliven, Knoblauch, Basilikum, Limesaft und genügend Olivenöl fein pürieren, so dass eine sämige Paste entsteht. Mit Pfeffer bestreuen. Den Fisch mit Pfeffer bestreuen.

Die Zubereitung am Herd:

In der Bratpfanne Olivenöl erhitzen und den Fisch darin schön braten.

Die Vollendung:

Beim Wenden mit dem Pesto bepinseln, fertig braten und anrichten.

