

Thunfisch mit Erbschen und Minze

La Mise en Place:

1 Schalotte, 2 Knoblauchzehen, 2 Zweiglein Minze, 300 g Thunfisch, Pfeffermühle, Olivenöl, 1 EL Essig, Olivenöl, ½ dl Weisswein, 1 dl Bouillon, 150 g Erbschen

Die Vorbereitung:

Schalotte und Knoblauch fein hacken. Die Blättchen der Minze hacken. Thunfisch in 2 cm grosse Würfel schneiden und mit Pfeffer bestreuen.

Die Zubereitung am Herd:

In einem Pfännchen Olivenöl erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin goldgelb andünsten. Essig beifügen und vollständig einköcheln. Beiseite stellen. In der Bratpfanne Olivenöl erhitzen. Den Fisch nur gerade zwei Minuten anbraten. Herausnehmen.

Den Bratsatz mit Weisswein und Bouillon lösen. Erbschen beifügen und vier Minuten köcheln. Die Minze untermischen, den Fisch wieder beifügen und auf kleinem Feuer fünf Minuten gar ziehen lassen.

Die Vollendung:

Zuletzt die Schalottenmischung beifügen und mit Pfeffer bestreuen.

Das passt dazu:

Bratkartöffelchen

