

*Thunfisch mit einer pikanten Oliven- und Kapernsosse*  
*Mal für Mal schweben auf Wolke sieben!*

*Kühlstellen:*

Mehrere Stunden

*La Mise en Place:*

**1 Knoblauchzehe, 1 Zweiglein Rosmarin, 2 EL Olivenöl, 300 g Thunfisch / Seelachs / Lachs, 6 grüne Oliven, 1 Peperoncino, 1 EL Kapern, Pfeffermühle, 2 TL Pinienkerne**

*Die Vorbereitung:*

Knoblauch und Rosmarin fein hacken. Olivenöl mit dem Knoblauch und Rosmarin verrühren. Den Fisch damit einpinseln und mehrere Stunden ziehen lassen.

Die Oliven entsteinen und hacken, Peperoncino in Würfelchen schneiden und Kapern spülen. Den Fisch mit Pfeffer bestreuen.

*Die Zubereitung am Herd:*

Pinienkerne trocken rösten.

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

*Die Vollendung:*

Oliven, Peperoncino, Kapern und Pinienkerne beifügen, kurz mitbraten und servieren.

