

Thunfisch nach italienischer Art

Für 2 Personen

200 g Thunfischsteak	2 Sardellenfilets	200 g Kirschtomaten
1 Zitrone	1 Zehen Knoblauch	0,5 Bund Basilikum
2 TL Oregano, getrocknet	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Tomaten halbieren. Die Basilikumblätter zupfen. Einige für die Dekoration beiseite legen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Thunfisch mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Das Steak von beiden Seiten circa eine Minute anbraten. Anschließend auf einen Teller geben und zum Warmhalten in den Ofen geben. Den Knoblauch in die Pfanne geben und anbraten. Nach und nach die Tomaten und die Sardellen zugeben. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Den Saft zugeben und gut vermengen. Die Basilikumblätter zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Thunfisch aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Die Soße auf den Teller geben und die Thunfischscheiben oben auf geben. Mit den restlichen Basilikumblättern garnieren.

Yasin Demirel am 27. Mai 2010