

## Thunfisch und Garnelen an Sauerkraut

### Für 2 Personen

2 Thunfischfilet, a 150 g	6 Garnelenschwänze	0,5 Bund Rucola
1 Tomate	1 Limette	300 g Sauerkraut, eingelegt
100 g Rosinen	1 Baguette	4 Knoblauchzehen
1 Zwiebel	1 Chilischote	2 Äpfel
2 EL Honig	125 g Crème-fraîche	5 EL Olivenöl
150 ml Weißwein trocken	2 EL Calvados	Salz
weißer Pfeffer		

Die Tomate halbieren den Strunk heraus schneiden und klein Würfeln. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Die Chilischote halbieren, das Kerngehäuse und die Scheidewände herauslösen und fein hacken. Anschließend das Fischfilet waschen und trocken tupfen. Zwei Zehen Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Fischfilet mit dem Knoblauch, der Zwiebel, der Chilischote und der Tomate anbraten. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Limettensaft, Salz, Pfeffer und das Olivenöl dazu geben und kurz kochen. Anschließend beiseite stellen. Einen Apfel halbieren, das Kerngehäuse herauslösen und in Stücke schneiden. Die Garnelenschwänze mit Olivenöl und dem restlichen Knoblauch kurz angebraten und nach fünf Minuten die Äpfel, den Honig und 100 Milliliter Weißwein dazugeben. Nach weiteren fünf Minuten den Calvados dazugeben und mit dem Crème Fraiche abschmecken. Einen Apfel halbieren, entkernen, raspeln und beiseite stellen. Anschließend den Sauerkraut mit den Rosinen und dem restlichen Weißwein kurz aufkochen, einen geriebenen Apfel unterheben und mit der Sahne, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Thunfisch und die Garnelen mit dem Sauerkraut auf Tellern anrichten. Die Tomatensoße ebenfalls dazu geben. Mit einigen Blättern Rucola garnieren Dazu wird helles Baguette gereicht.

Stefan Bischof am 27. September 2010