

# Karamellisiertes Thunfisch-Filet mit Fenchel

## Für 2 Personen

300 g Thunfischfilet	300 g Fenchel	1 unbehandelte Zitrone
1 Schalotte	2 Knoblauchzehen	30 ml Weißwein
1 Zweig Thymian	20 g gehobelte Mandeln	3 Zweige Dill
Zucker	Olivenöl	bunter Pfeffer
Salz		

Die Knoblauchzehen und die Schalotte abziehen und fein hacken. Den Fenchel vom Strunk befreien und in kleine Stücke schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel darin mit etwas Zucker anbraten. Nach etwa fünf Minuten die Schalotte und die Hälfte des Knoblauchs dazugeben und kurz mit dünsten. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Thymian abzupfen und etwas zerkleinern. Das Gemüse mit etwas Weißwein ablöschen, den Thymian zugeben und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Den Thunfisch waschen und trocken tupfen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Thunfisch von beiden Seiten anbraten. Den restlichen Knoblauch und den restlichen Weißwein dazugeben und den Thunfisch etwa 5 Minuten garen lassen. In einer Pfanne Zucker karamellisieren lassen. Das gare Thunfischfilet kurz im Karamell wenden, zurück in erste Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Zitronensaft würzen. Die Mandeln in der Karamellpfanne rösten. Das karamellierte Thunfischfilet mit dem Fenchel auf Tellern anrichten, mit den Mandeln und etwas Dill garnieren und servieren.

Jesse-Finn Langer am 15. September 2011