

Thunfisch-Filet mit Pfannengemüse und Beeren

Zutaten (für 2 Personen):

- 200 g frisches Thunfischfilet
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Liebstöckel
- Petersilie
- Salz
- 3 TL Rapsöl
- 3 Kartoffeln
- 1 Möhre
- 1 Kohlrabi
- 1 TL Butter
- alternativ: Rapsöl
- 50 g Erdbeeren
- 50 g Heidelbeeren

Ofen auf 170 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Thunfischfilet abwaschen und vorsichtig trocken tupfen. Eventuell mit Zitronensaft würzen. Die Blättchen von Liebstöckel und Petersilie abzupfen und zur Seite stellen. Die Stiele der Kräuter klein schneiden und im Mörser mit Salz und etwa er Hälfte des Öls zerreiben.

Das Thunfischfilet mit der Kräuter-Öl-Mischung einpinseln und in einer Pfanne mit restlichem Öl von jeder Seite 1 Minute anbraten. Anschließend im Ofen (je nach Dicke des Filets) 5-8 Minuten garen.

Kartoffeln waschen, schälen und in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Möhre und Kohlrabi waschen und schälen, ebenfalls klein schneiden. Kartoffeln in Butter in einer Pfanne andünsten und 4-5 Minuten garen. Das Gemüse dazugeben und alles mischen, salzen und 1 Schuss Wasser angießen. Alles noch circa 10 Minuten sanft garen lassen.

Die Blättchen der Kräuter fein schneiden und dazugeben. Das Gemüse mit dem entstandenen Sud auf Tellern anrichten. Thunfischfilet portionieren und darauf legen. Beeren waschen und putzen, die Erdbeeren halbieren. Beeren über den Fisch und das Gemüse verteilen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Markus Scherer

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen