

Gegrillter Thunfisch mit Tomaten-Vinaigrette

Zutaten (für 2 Personen):

- 350 g Zucchini
- 3 EL (zum Braten) Olivenöl
- 4 Zweige Thymian
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 2 Schalotten
- 250 g Tomaten
- 2 Stängel Basilikum
- 2 EL natives Olivenöl
- 2 EL weißer Balsamico
- 150 g (circa 3 cm dick) Thunfischmedaillons
- 50 g junger Spinat

Zucchini putzen, waschen und schräg in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit zwei Dritteln des Bratöls mischen. Thymian waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Eine (Grill-)Pfanne erhitzen und die Zucchinis Scheiben darin portionsweise auf jeder Seite 2-3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen, mit Zitronensaft und Thymian würzen und warm stellen.

Für die Vinaigrette Schalotten schälen und fein würfeln. Tomaten waschen und klein würfeln, dabei Stielansätze entfernen und Kerne beiseite legen. Basilikum waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und fein hacken.

Schalotten in einem kleinen Topf in dem nativen Olivenöl bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten andünsten. Essig und Tomatenkerne dazugeben, alles salzen und pfeffern. Tomatenwürfel und Basilikum untermischen und die Vinaigrette auf dem abgeschalteten Herd ziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Thunfisch waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Das übrige Bratöl in der (Grill-)Pfanne stark erhitzen und den Thunfisch darin auf jeder Seite 1-2 Minuten anbraten. Herausnehmen und kurz ruhen lassen.

Zum Servieren den Spinat verlesen, waschen, trocken tupfen und mit den Zucchinis Scheiben auf Teller verteilen. Den Thunfisch in Scheiben schneiden und darauf setzen, mit der Tomaten-Vinaigrette beträufeln.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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