Angebratener Thunfisch mit mariniertem Fenchel



Zutaten

10

- 1750 g Thunfisch
- 315 g Rucola
- 200 g Bresc Tapenade Feigen
- 150 g Zitronensaft
- 100 g Olivenöl
- 75 g Bresc Parrillada aio e lemone
- 50 g Fenchelsamen
- 25 g Bresc Zitronengraspüree
- 3 Fenchel
- Pfeffer und Salz

Zubereitung

Den Fenchel auf der Mandoline hobeln und mit Aio e lemone marinieren. Vorzugsweise unter Druck (Vakuum) marinieren. Aus dem Thunfisch 10 schöne Steaks schneiden. Mit Pfeffer, Salz und Fenchelsamen bestreuen. Zitronensaft und Olivenöl zu einem Dressing mischen und mit Zitronengraspüree, Pfeffer und Salz abschmecken. Den Tunfisch im Öl kräftig anbraten, sodass die Außenseite gebräunt ist, der Fisch innen aber schön rot bleibt. Den Fenchelsalat auf einen Teller verteilen und den Thunfisch darauf legen. Abschließend den Rucola mit dem Zitronen-Dressing dazu anrichten. Mit einer Quenelle Feigentapenade und ein paar Tropfen Zitronendressing garnieren.

Gebrauchte bresc Produkte



Bresc Feigen-Tapenade 325g



Bresc Parrillada Aio e Lemone 450g



Bresc Zitronengraspüree 450g

Bresc BV Jakobsstaf 6 4251 LW Werkendam The Netherlands T. +31 (0) 183 200 000