

ANGEBRATENER THUNFISCH MIT MARINIERTEM FENCHEL

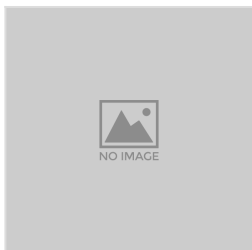


ZUTATEN

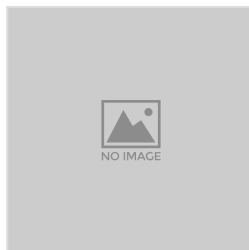
10

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

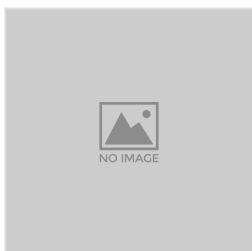
GEBRAUCHE BRESC PRODUKTE



Bresc Feigen-Tapenade
325g



Bresc Parrillada Aio e
Lemone 450g



Bresc Zitronengraspüree
450g

ZUBEREITUNG

Den Fenchel auf der Mandoline hobeln und mit Aio e limone 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 Thunfisch 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.