

Hauptspeisen

Thunfisch auf Ananasgemüse

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Thunfischsteaks
- 1 Limette
- Mehl
- Salz, Pfeffer
- 1 Ananas
- 1 frische rote Chilischote
- 2 EL brauner Zucker
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Frühlingszwiebeln
- 50 g Ingwer
- 2 Nelken
- 1 Zimtstange
- 1 Sternanis
- 1 TL Kurkuma

Zubereitung:

- Ananas schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.
- Knoblauch fein hacken. Frühlingszwiebeln in Rauten schneiden. Chili entkernen und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und sehr fein hacken.
- Chili in 1 Esslöffel Öl kurz anbraten, Nelken, Zimt, Sternanis und Kurkuma hinzugeben und leicht anrösten. Ingwer zufügen und mitdünsten.
- Ananas Zucker und Knoblauch zugeben und 50 ml Wasser angießen. Leicht salzen und 5 Minuten ziehen lassen.
- Zimtstange, Nelken und Sternanis herausnehmen. Frühlingszwiebeln darüber streuen und 2 Minuten durchziehen lassen. Nochmals abschmecken mit Salz und Pfeffer.
- Thunfisch waschen und trocken tupfen. In Limettensaft marinieren und in Mehl wenden. Den Fisch in 2 Esslöffel heißem Öl von beiden Seiten je 2 Minuten anbraten. Im Backofen bei 180 Grad weitere 4 Minuten garen.

Sonstiges:

Falls das Gericht als Hauptgang serviert wird, passt sehr gut Basmatireis mit Rez El Hanout dazu.

Eindeutige ID: #1093

Verfasser: Markus

Letzte Änderung: 24-08-2025 11:25