



GEGRILLTER THUNFISCH MIT SPARGEL

Den Thunfisch und das Dressing vorbereiten

Eine große Grillpfanne bei hoher Temperatur sehr heiß werden lassen • Inzwischen die Basilikumblätter abzupfen und fein hacken • Die Samen der Chilischote entfernen und das Fruchtfleisch fein hacken • Die sonnengetrockneten Tomaten fein würfeln und mit dem Basilikum und dem Chili in eine Schüssel geben • Die Zitrone halbieren und den Saft beider Hälften über der Schüssel ausdrücken • 1 Schuss natives Olivenöl hinzufügen und alles vermischen • 1 Spritzer Balsamico-Essig unterühren, mit Salz und Pfeffer würzen und das Dressing beiseitestellen • Die holzigen Enden der Spargelstangen abbrechen und wegwerfen • Die Thunfischsteaks mit etwas Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer bestreuen und die Gewürze einreiben

Noch so ein tolles, schnelles Essen. In einer richtig heißen Pfanne braucht eine dünne Scheibe Thunfisch ungefähr genauso lange wie der Spargel, und während sich die Pfanne erhitzt, können Sie sich dem wundervollen Zitronendressing widmen. Sehr pikant, sehr brillant.

Für 2 Personen

1 Bund grüner Spargel	1 kleine Handvoll sonnengetrocknete Tomaten
Olivenöl	1 Zitrone
2 Thunfischsteaks, je etwa 200 g schwer und 1 cm dick	natives Olivenöl extra

Für das Dressing:

1 kleines Bund frisches Basilikum	Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
½ frische rote Chilischote	

Den Thunfisch zubereiten

Die Spargelstangen in die heiße, trockene Pfanne legen • Alle 1–2 Minuten wenden und rundum gut bräunen, aber nicht verkohlen lassen – so bekommen sie einen wundervoll nussigen Geschmack • Nach ein paar Minuten den Spargel auf eine Seite der Pfanne schieben und den Thunfisch einlegen • Sie können jetzt förmlich sehen, wie die Hitze den Thunfisch von unten nach oben durchdringt • Nach etwa 1 Minute, wenn er halb gar ist, wenden und nur 1–2 Minuten weiterbraten • Auch wenn Ihnen das vielleicht komisch vorkommt, aber die fertig gegarten Thunfischsteaks sollten im Kern noch leicht rosa sein, sonst sind sie zu trocken – also nicht zu lange braten!

Den Thunfisch servieren

Ein paar Spargelstangen auf jeden Teller legen und ein wenig Dressing darüberlöffeln • Die Thunfischsteaks darauf anrichten und noch einen Löffel Dressing auf den Fisch geben • Mit etwas nativem Olivenöl beträufeln und servieren