



## Grillierter Thunfisch auf Peperonata

### Zutaten:

4 rote Peperoni  
4 gelbe Peperoni  
3 Zitronen (Filets und Saft)  
4 Scharlotten  
3 Knoblauchzehen  
5 EL Olivenöl  
600g Thunfischmedaillons (Sushi-Qualität)  
0.5 Minze  
0.5 Petersilie  
Fenchelsamen (aus der Mühle)  
Salz, Pfeffer, Weisswein und Butter

### Garnitur:

Milchschaum  
Balsamico-Glace

### Zubereitung:

1. Peperoni schälen und längs halbieren, entkernen. Peperonihälften in 2 cm grosse Würfel schneiden. Von den Zitronen die Schale entfernen und die Filets heraus schneiden. Knoblauch in feine Würfel schneiden und Scharlotten in gleich grosse Stücke wie die Peperoni hacken. Im Olivenöl anbraten. Peperoni begeben und mitbraten. Hitze reduzieren, Zitronensaft zusammen mit dem Weisswein begeben und ca. 10 Minuten langsam schmoren lassen.

2. Thunfisch mit dem Olivenöl bepinseln. Mit Salz, Pfeffer und Fenchelsamen würzen. Bei grosser Hitze kurz grillieren. Der Thunfisch sollte in der Mitte aber zur Hälfte noch roh sein!

3.

Minze und Petersilie fein hacken und die Hälfte zur Peperonata geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restliche Minze und Petersilie mit Olivenöl mischen und etwas Meersalz abschmecken und nach dem Braten über den Thunfisch geben. Mit Peperonata confierten Tomaten und Thunfisch servieren.

Als Garnitur etwas Balsamico-Glace und Milchschaum (kann nach Belieben auch mit Limetten oder Zitronen verfeinert werden)

### **Zutaten confierte Tomaten:**

500g San Marzano Tomaten (Datteltomaten oder Cherry-Tomaten eignen sich auch falls Marzano Tomaten nicht erhältlich sind) Salz Pfeffer Zucker Olivenöl

### **Zubereitung confierte Tomaten:**

Tomaten putzen, in kochendem Wasser 10 Sekunden blanchieren, in eiskaltem Wasser abschrecken, häuten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl würzen. Die Tomaten auf einem Blech mit Backpapier geben und im Ofen bei 80°C 3 Stunden trocknen lassen. Das Trocknen bewirkt dann dass der Geschmack der Tomate intensiviert wird.

Das Delikates.ch Team wünscht Ihnen viel Spaß beim Nachkochen!

Weitere Leckereien gibt es auf <http://www.delikates.ch>