

MARLEY SPOON



Saftiges Gelbflossen-Thunfischsteak

auf würzigem Kartoffel-Bohnen-Salat



ca. 30min



2 Portionen

Gegrillter Fisch - klingt nach Delikatesse? Oh ja! Unser italienisch inspiriertes Gelbflossen-Thunfischsteak bringt den Geschmack des Mittelmeers auf deinen Teller. Der zarte Fisch wird erst gebraten und dann auf einem deftigen Kartoffel-Bohnen-Salat aus grünen und weißen Bohnen serviert. Ein Gericht, das maritime Eleganz mit rustikaler Bodenständigkeit verbindet.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Babykartoffeln
- 100g grüne Bohnen
- 1 Schalotte
- 1 Stangensellerie ¹
- 10g Petersilie
- 2 MSC-Gelbflossen-Thunfischsteaks ²
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Grillpfanne oder Pfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

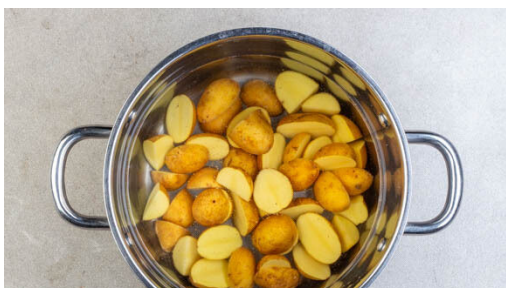
In der Grillsaison den Fisch mit etwas Öl bestreichen und auf dem Grill zubereiten.

Allergene

Sellerie (1), Fisch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 555kcal, Fett 16.1g,
Kohlenhydrate 62.0g, Eiweiß 33.9g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** und die **grünen Bohnen** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. kochen.



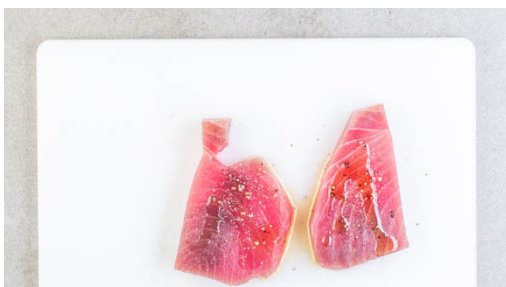
2. Bohnen mitkochen

Inzwischen die Enden der **grünen Bohnen** abschneiden, dann die **grünen Bohnen** in ca. 2cm große Stücke schneiden. Nach 8-10Min. Kochzeit der **Kartoffeln**, die **grünen Bohnen** in den Topf geben und 10-12Min. weiterkochen, bis die **Kartoffeln** und die **grünen Bohnen** gar sind. In einem Sieb abtropfen lassen.



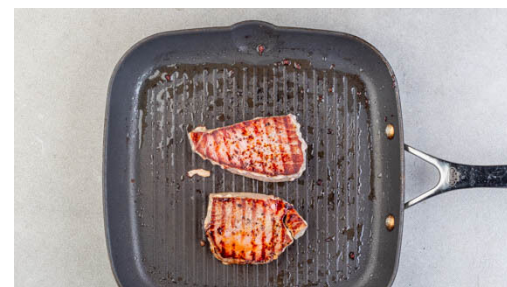
3. Salat vorbereiten

In einer großen Schüssel 2EL Olivenöl, 2EL hellen Essig, 1 kräftige Prise Salz und 1 Prise Pfeffer verrühren. Die **Schalotte** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Sellerie** in dünne Scheiben schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Die **Schalotten**, den **Sellerie** und die **Petersilie** mit dem **Öldressing** vermengen.



4. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit ½EL Olivenöl einreiben und jede Seite mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



5. Fisch braten

Den **Fisch** in einer Grillpfanne oder normalen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. braten, bis die Seiten des **Fisches** langsam weiß werden. Dann den **Fisch** wenden und 2-3Min. weiterbraten. Wer den **Fisch** eher durchgebraten mag, wartet etwas vor dem Wenden.



6. Salat fertigstellen

Die **Kartoffeln** und die **grünen Bohnen** mit dem **Salat** vermengen. Die **weißen Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann ebenfalls mit dem **Salat** vermengen. Den **Fisch** und den **Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann den **Fisch** auf dem **Salat** anrichten und servieren.