

MARLEY SPOON



Saftiges Gelbflossen-Thunfischsteak

auf würzigem Kartoffel-Bohnen-Salat



ca. 30min



4 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. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Babykartoffeln
- 250g grüne Bohnen
- 2 Schalotten
- 2 Stangensellerie ¹
- 20g Petersilie
- 4 MSC-Gelbflossen-Thunfischsteaks ²
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- Grillpfanne oder Pfanne
- Sieb

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

Kochtipp

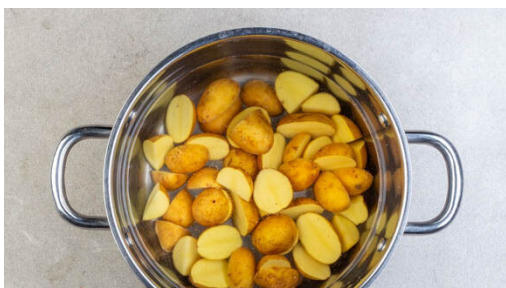
In der Grillsaison den Fisch mit etwas Öl bestreichen und auf dem Grill zubereiten.

Allergene

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

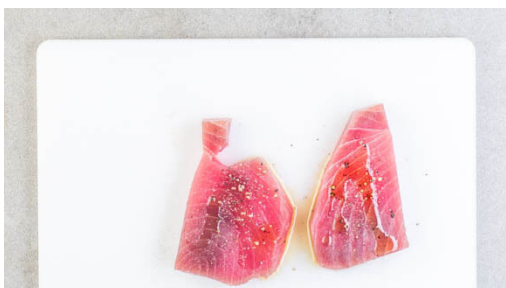
Nährwertangaben pro Portion

Energie 554kcal, Fett 16.1g, Kohlenhydrate 61.5g, Eiweiß 33.9g



1. Kartoffeln kochen

In einem großen 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 8-10Min. kochen lassen.



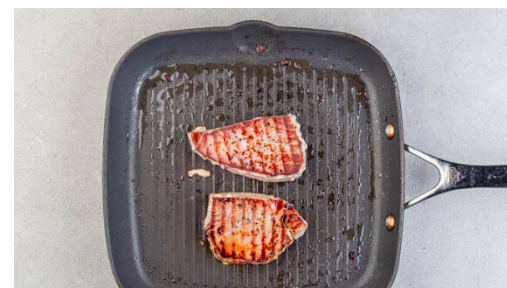
4. Fisch vorbereiten

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



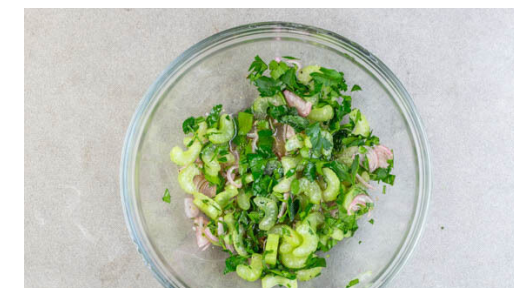
2. Bohnen mitkochen

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



5. Fisch braten

Den **Fisch** in einer Grillpfanne oder normalen Pfanne ohne zusätzliches Fett bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. braten, bis die Hitze ca. **1/3 des Fisches** gegart hat. Dazu die Farbveränderung an der Seite des **Fisches** prüfen. Wenden und erneut 2-3Min. braten. Wer den **Fisch** lieber vollständig durchgegart mag, wendet ihn erst, wenn die Hitze die Mitte des **Fisches** erreicht hat.



3. Salat vorbereiten

In einer großen Schüssel 4EL Olivenöl, 4EL hellen Essig, 1/2TL Salz und 1 kräftige Prise Pfeffer verrühren. Die **Schalotten** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Sellerie** in dünne Scheiben schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Schalotten**, den **Sellerie** und die **Petersilie** mit dem **Dressing** vermengen.



6. Salat fertigstellen

Die **Kartoffeln** und die **grünen Bohnen** mit dem **Dressing** vermengen. Die **weißen Bohnen** in dem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann ebenfalls untermengen. Den **Fisch** und den **Kartoffel-Bohnen-Salat** nach Belieben mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Den **Fisch** auf dem **Salat** anrichten und servieren.