



Gegrilltes Gelbflossen-Thunfischsteak

auf würzigem Kartoffel-Bohnen-Salat mit Bacon



ca. 30min



2 Portionen

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

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Babykartoffeln
- 250g grüne Bohnen
- 1 Schalotte
- 1 Stangensellerie ¹
- 10g Petersilie & Oregano
- 1 Pck. Speckwürfel
- 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
- Sieb

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

Kochtipp

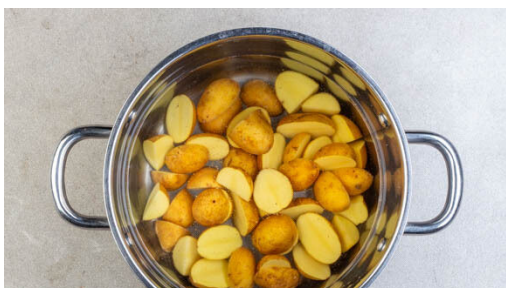
In der Grillsaison den Fisch mit etwas Öl bestreichen und auf dem Grill zubereiten.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 717kcal, Fett 30.6g, Kohlenhydrate 62.0g, Eiweiß 41.5g



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 8-10Min. kochen lassen.



2. Bohnen mitkochen

Inzwischen die Enden der **Hälfte 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.



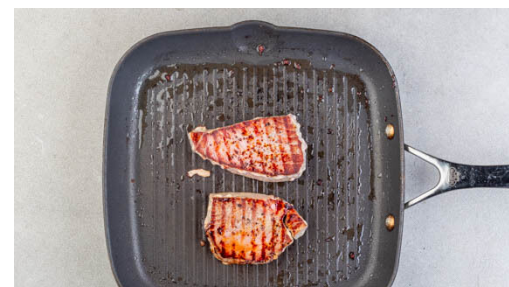
3. Salat vorbereiten

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. Den **Oregano** abzupfen, dann mit der **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Schalotten**, den **Sellerie** und die **Kräuter** mit dem **Dressing** vermengen.



4. Bacon braten

Den **Bacon** in einer Grillpfanne oder normalen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer bis starker Hitze in 3-4Min. knusprig braten. Inzwischen den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und jede Seite mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Den **Bacon** aus der Pfanne nehmen und in das **Dressing** rühren. Die Pfanne nicht auswischen.



5. Fisch braten

Den **Fisch** im **Baconfett** 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.



6. Salat fertigstellen

Die **Kartoffeln** und die **grünen Bohnen** mit dem **Bacon-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.