

# MARLEY SPOON



## Gegrilltes Gelbflossen-Thunfischsteak

auf würzigem Kartoffel-Bohnen-Salat mit Bacon



30-40min



4 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

- 2 Pck. Babykartoffeln
- 250g grüne Bohnen
- 2 Schalotten
- 2 Stangensellerie <sup>1</sup>
- 20g Petersilie & Oregano
- 2 Pck. Speckwürfel
- 4 MSC-Gelbflossen-Thunfischsteaks <sup>2</sup>
- 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

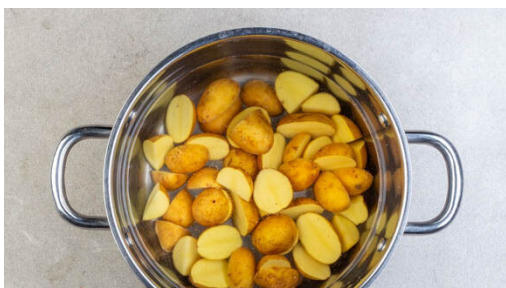
In der Grillsaison den Fisch mit etwas Öl bestreichen und auf dem Grill zubereiten.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 716kcal, Fett 30.6g, Kohlenhydrate 61.5g, Eiweiß 41.5g



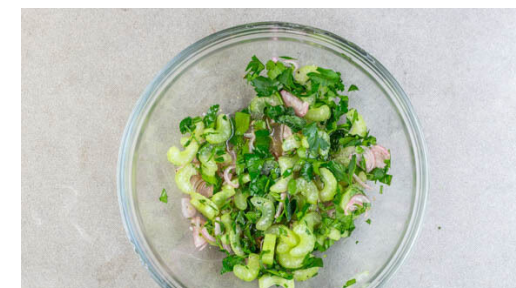
### 1. Kartoffeln kochen

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.



### 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.



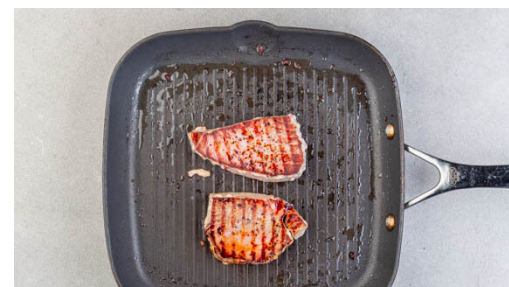
### 3. Salat vorbereiten

In einer großen Schüssel 4EL Olivenöl, 4EL hellen Essig, ½TL Salz und 1 kräftige Prise Pfeffer verrühren. Die **Schalotten** 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.



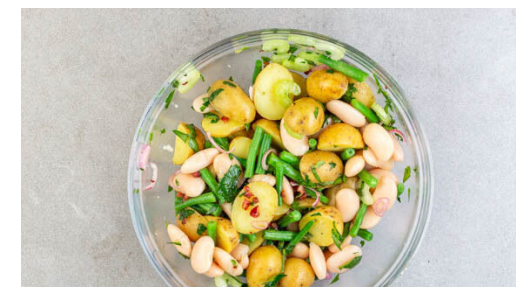
### 4. Bacon braten

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. **⅓ 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.