

Rezeptideen

Spanischer Abend (06.07.14)

Escabeche de Atun - Eingelegter Thunfisch

Zutaten für 10 Personen:

- 1 kg Thunfischfilet ohne Haut
- 2 Zwiebeln
- 4 Karotten
- 1/2 Sellerie
- 1 Lauch
- 1 Knolle Knoblauch
- 2 Lorbeerblätter, Thymian
- 500ml Olivenöl
- 200ml milder Weißweinessig



Zubereitung:

- Gemüse in Julienne schneiden und in viel Olivenöl mit dem Knoblauch, dem Lorbeer und Thymian weich dünsten, zum Schluss Essig zugeben und zwar auf 2 Teile Öl 1 Teil Essig, Marinade bei Seite stellen.
- Thunfisch in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, salzen, pfeffern, mehlieren und in Olivenöl frittieren, sollte aber immer noch roh in der Mitte sein.
- In ein feuerfestes Gefäß geben und mit der Marinade begießen und im Ofen fertig garen.
- Wird in der Marinade aufbewahrt und darin serviert.

- Hält sich leicht eine Woche im Kühlschrank

Quelle: Thomas Hohenschläger