

# Thunfisch mit Gemüsesalat

---

## Zutaten für 4 Personen

1 /2 TL	Pfefferkörner-Mix
4 EL	Olivenöl
2 EL	Oreganoblättchen
4	Gelbflossen-Thunfischfilets (je ca. 1 50 g)
400 g	Stangensellerie
1	Fenchel
1 /2 TL	Salz
2 EL	Aceto balsamico
	Olivenöl zum Braten
1 /2 TL	Salz, wenig Pfeffer

1

Für die Marinade Pfefferkörner leicht zerdrücken, mit Öl und Oregano mischen. Fisch mit 1 /3 der Marinade beidseitig bestreichen, zugedeckt ca. 30 Min. marinieren. Restliche Marinade beiseite stellen.

2

Für das Gemüse den Stangensellerie in ca. 3 cm lange Stängel, Fenchel in feine Schnitze schneiden. Dämpfkörbchen in eine weite Pfanne stellen, Wasser bis knapp unter den Körbchenboden einfüllen. Gemüse begeben, salzen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 25 Min. knapp weich garen. Herausnehmen, abtropfen. Beiseite gestellte Marinade mit den Aceto gut verrühren, salzen. Gemüse daruntertermischen.

3

Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen, Hitze reduzieren, Fisch beidseitig je ca. 1 1 /2 Min. braten, würzen. Gemüse und Fisch zusammen anrichten.

Dazu passen: Reis oder Kartoffeln.

Tipp: statt Stangensellerie Zucchini verwenden.

Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min. Marinieren: ca. 30 Min.

Energiewert/Person ca. 2205 kJ/527 kcal