



Thunfisch Pasticada

Lebensmittel

250 g Thunfisch

100 g Zwiebel

20 g Knoblauch

50 g Karotten

10 cl Olivenöl

10 g Senf

20 cl Rotwein

Lorbeerblatt

Salz Pfeffer



Zubereitung von Thunfischsteak

Das Thunfischsteak auf dem Grill backen und die Sauce darüber gießen. Zu diesem Gericht reichen Sie am besten Polenta oder Kartoffelgnocchi mit dalmatinischen Gewürzen.

Saucenzubereitung

In einer geeigneten Pfanne die Zwiebel in erhitztem Olivenöl anbraten und wenn sie zusammengefallen ist, Knoblauch, Karotte, Senf, Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt hinzufügen und alles gut anbraten, zum Schluss Rotwein darüber gießen. Die Sauce reduzieren und mit einem Stabmixer mixen, bis eine glatte Sauce entsteht.

