



**Frankfurter Straße 4
35091 Cölbe-Bernsdorf**

**Tel: (06421) 304100
Fax: (06421) 304101
Email: info@lachs-und-lotte.de**

www.lachs-und-lotte.de

Rezept des Monats

Juni 2009

Warmer Thunfischsalat mit grünen Bohnen

für 4 Personen:

6-700 gr. frischer Thunfisch
300 gr. kleine grüne Bohnen
250 gr. Cocktailtomaten
16-20 kleine schwarze Oliven
8 Anchvis-/Sardellenfilets, gut ab gespült, abgetrocknet und fein gehackt
2-3 EL Öl
2-3 EL Zitronensaft
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 Handvoll frische kleine Basilikumblätter
Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Die Böhnchen parieren und 3 min. in kochendem Salzwasser blanchieren und mit eiskaltem Wasser abschrecken.

Den Thunfisch in große Würfel (2-3 cm) schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne oder einem Wok gut erhitzen und den Thunfisch portionsweise kräftig anbraten, so dass er außen gar, innen aber noch rosa ist (ca. 2-3 min.). Den ganze Fisch wieder in die Pfanne geben, Cocktailtomaten, Bohnen und Oliven zugeben, bis alles heiß ist.

Zitronensaft, Anchovis und Knoblauch unterrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und vom Feuer nehmen. und Knoblauch unterrühren.

Mit dem Basilikum bestreuen und sofort servieren.

Dazu passt Baguette und ein trockener Rosè oder Weißwein.

Tipp: geht auch mit Schwertfisch

und: je nach Geschmack: Sardellen müssen nicht unbedingt sein.
Dann bitte etwas mehr Oliven und Salz!