

Rezept

Thunfisch mit grünen Bohnen und Korianderkartoffeln

Ein Rezept von Thunfisch mit grünen Bohnen und Korianderkartoffeln, am 24.09.2023

Zutaten

Saft von 1 Limette	6-8 EL	Olivenöl
2 schöne, dicke Scheiben ganz frischer Thunfisch (je 180-200 g)	2	Stängel Bohnenkraut
300 g zarte grüne Bohnen		Salz
2 Schalotten	500 g	gekochte Pellkartoffeln (möglichst schon abgekühlt)
2 EL Butter		Pfeffer aus der Mühle
	1/2 TL	Koriandersamen

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 1045 kcal

Zubereitung

1. Die Hälfte des Limettensafts mit 2 EL Olivenöl verrühren. Die Thunfischscheiben in eine flache Form legen, mit Limettenöl beträufeln und zugedeckt marinieren lassen, bis alles andere fertig ist.
2. Das Bohnenkraut waschen und mit 2 l Wasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen, dann 2 TL Salz hineingeben. Inzwischen die Bohnen waschen und die Enden abschneiden, die Bohnen quer halbieren. In das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze knapp 10 Minuten kochen lassen. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.
3. Die Bohnen ins Sieb abgießen. Die Schalotten schälen, halbieren und fein würfeln. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und die Schalotten darin sanft andünsten. Die Bohnen untermischen, salzen und pfeffern. Den restlichen Limettensaft angießen, zugedeckt bei kleinster Hitze ziehen lassen.
4. In einer beschichteten Pfanne 2-3 EL Öl erhitzen, 1 EL Butter darin schmelzen. Die Kartoffelscheiben hineingeben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten langsam knusprig braten, salzen und pfeffern.
5. Die Koriandersamen im Mörser zerdrücken, die Hälfte davon unter die Kartoffeln mischen und kurz mitbraten. Die restliche Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen, den übrigen Koriander einrühren.
6. In einer zweiten beschichteten Pfanne restliches Öl (1-2 EL) erhitzen. Thunfisch samt der Marinade hineinlegen und bei starker Hitze 2 Minuten kräftig anbraten. Dann die Fischeiben wenden, Herdplatte ausschalten und den Fisch noch 1-2 Minuten in der heißen Pfanne ziehen lassen, salzen und pfeffern.
7. Den Thunfisch mit Kartoffeln und grünen Bohnen auf Tellern (am besten gut vorgewärmt) anrichten. Fisch und Kartoffeln mit der Korianderbutter beträufeln.