Thunfischfillet in zwiebelsoße

Categoria	Tempo de preparação	Dificuldade	Custo	Com quem?	Nº de pessoas
Peixe	Médio	Médio	Medium	Mit der Familie	4 pessoas

Ingredientes

- 600ml Gallo Olivenöl Extra Premium Erlesene Auswahl
- Nach Belieben: Gallo Weißweinessig
- 125g frisches Thunfischfillet
- Nach Belieben: rote und weiße Zwiebeln
- 100g Knoblauchzehen
- 50g frische Tomaten
- Nach Belieben: grüne und rote Paprika
- Nach Belieben: frischen Basilikum
- Nach Belieben: frisch gemahlenen Pfeffer
- Nach Belieben: grobes Salz

Modo de preparação

1. Würzen Sie das Thunfischfillet mit dem frisch gemahlenen Pfeffer und dem groben Salz.
2. Schneiden Sie die Zwiebeln in Ringe und die Paprika in Stäbchen à Julienne und drücken Sie die Knoblauchzehen aus.
3. Erhitzen Sie das Olivenöl, die Knoblauchzehen und geben Sie, sobald diese frittiert sind, Paprika und Zwiebel hinzu und lassen Sie diese köcheln.
4. Schöpfen Sie das Zwiebelpaprikagemisch aus der Pfanne und braten Sie in derselben Pfanne das Thunfischfillet an. Löschen Sie es mit etwas Weißweinessig ab.
5. Braten Sie nun kurz die in Würfel geschnittenen Tomaten an.
6. Geben Sie das Zwiebelpaprikagemisch in die Pfanne mit dem Thunfisch und geben Sie die Tomaten darüber.
7. Servieren Sie das Gericht ganz heiß, garniert mit einem Basilikumzweig und Olivenöl und runden Sie das ganze mit frisch gemahlenem Pfeffer ab.

Produtos utilizados

Erlesene Auswahl

Natives Olivenöl Extra Premium

Weißweinessig

Essige Täglich

Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide