



Thunfisch auf gebratenem Fenchel mit Peperoni-Salsa

VORSPEISE FÜR 4 PERSONEN

400 g Thunfischfilet am Stück

Salz, Pfeffer

8 EL Olivenöl

600 g Fenchel samt Grün

Peperoni-Salsa:

1 kleine grüne Peperoni

2 Zitronen

½ rote Zwiebel

1 EL Sojasauce

1. Thunfischfilet mit Salz und Pfeffer würzen. In der Hälfte des Öls ca. 2 Minuten beidseitig braten und beiseitestellen. Fenchel längs in dünne Scheiben schneiden. Fenchelgrün beiseitestellen.

2. Für die Salsa Peperoni halbieren, Kerne entfernen. Peperoni in Würfelchen schneiden. Zitronenschale samt weisser Haut wegschneiden. Zitronenfilets mit einem scharfen Messer vorsichtig zwischen den Trennwänden herauslösen. Zitronenfilets in Würfelchen schneiden. Zwiebel hacken. Peperoni, Zitrone und Zwiebel mischen. Sojasauce dazugeben.

3. Fenchelscheiben im restlichen Öl ca. 5 Minuten beidseitig knapp weich braten. Fischfilet in dünne Scheiben schneiden, auf den Fenchelscheiben anrichten und mit der Salsa beträufeln. Mit beiseitegestelltem Fenchelgrün bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 27 g Eiweiss, 27 g Fett,

10 g Kohlenhydrate, 1650 kJ/390 kcal