

Thunfisch in Rotwein mariniert

Zutaten:

für 4 Personen

4 Thunfischkoteletts je 180 bis
200 g

Für die Marinade

1/2 Liter guter Rotwein
1 Schalotte
1 Zweig Rosmarin
2 Zweige Thymian
4 Blättchen Salbei
2 Lorbeerblätter
4 Knoblauchzehen

Außerdem

80g rote Paprikaschote
80g grüne Paprikaschote
80g gelbe Paprikaschote
80g Zucchini
80g Aubergine
80g Schalotten
6 Esslöffel Olivenöl
Salz
Pfeffer
1/2 Bund Petersilie, fein gehackt
1/4 Liter Fischfond
30g Butter

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Die Thunfischkoteletts in der aus den angegebenen Zutaten bearbeiteten Marinade 6 Stunden zugedeckt kalt stellen.

Das Gemüse fein würfeln, in 4 EL Olivenöl anbraten, salzen, pfeffern, die Kräuter und den Knoblauch aus der Marinade zugeben. Zugedeckt in ca. 10 Minuten weich dünsten.

Die Petersilie einstreuen, abschmecken, in eine Auflaufform füllen. Den trocken getupften Fisch salzen, pfeffern, in dem restlichen Öl anbraten, auf das Gemüse legen. Den Fischfond zugießen. Abgedeckt im vorgeheizten Ofen bei 220 °C 6 - 8 Minuten schmoren.

Den Fisch herausnehmen und warm stellen. Den Schmorfond mit der Butter binden, abschmecken.