

# Thunfisch mit Lorbeer

## Zutaten:

für 4 Personen

4 Scheiben frischer Thunfisch,  
ca.3cm dick, 200-250 g pro  
Scheibe  
3 Esslöffel Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer  
6 Esslöffel Olivenöl  
20 Lorbeerblätter  
20g Butter

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

## Zubereitung:

1. Thunfischscheiben kurz waschen, mit Küchentuch trocknen. 3 El. Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und 4 El. Olivenöl verrühren. Den Thunfisch zusammen mit den halbierten Lorbeerblättern und dem Zitronenöl in einen Gefrierbeutel legen, gut verschließen und mindestens 4 Stunden im Kühlschrank unter gelegentlichem Wenden ziehen lassen.
2. Olivenöl mit der Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Thunfischscheiben aus der Marinade heben, die Lorbeerblätter entfernen. In der Pfanne auf jeder Seite etwa 5 Minuten braten. Der Fisch muss gerade durch sein.
3. Anschließend salzen und leicht pfeffern. Aus der Pfanne auf eine vorgewärmte Platte heben. Bratensatz vom Pfannenboden mit der Marinade (aber ohne die Lorbeerblätter) lösen, aufkochen und über den Fisch gießen. Eventuell mit frischen Lorbeerblättern garnieren.