



Thon au vinaigre

Zutaten für 4 Personen

- » 4 Scheiben Thunfisch (225 g) *4 tranches de thon de 225 g*
- » 225 ml Olivenöl *225 ml d'huile d'olive*
- » 2 große rote Zwiebeln, fein gehackt *2 gros oignons rouges, finement émincés*
- » 2 große Trockenlorbeerblätter *2 belles feuilles de laurier déshydratées*
- » 2 Karotten, fein gehackt *2 carottes, finement émincées*
- » 250 ml Weißweinessig oder Sherry *250 ml de vinaigre de vin blanc ou de xérès*
- » 1/2 TL getrocknete, zerdrückte Chilischote *1/2 cuil. à café de piment séché, écrasé*
- » 1 Knoblauchzehe, sehr fein gehackt *1 gousse d'ail, hachée très fin*
- » 1 EL Koriandersamen, grob zerstoßen *1 cuil. à soupe de graines de coriandre, à moitié pilées*
- » Salz und Pfeffer *sel et poivre*
- » Frische Petersilie, gehackt, zum Garnieren *persil plat frais, haché pour garnir*

Zubereitung

1. Die Steaks von Thon abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. In einer großen beschichteten Pfanne 4 Esslöffel Öl erhitzen.

2. Die Thonsteaks hineinlegen und 2 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Wenden und weitere 2 Minuten garen, bis sie goldbraun und rosa sind, oder 4 Minuten, wenn sie durchgegart sein sollen. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Beiseite stellen.

3. Das restliche Öl erhitzen. Die Zwiebeln hineingeben und 8 Minuten unter häufigem Rühren garen, ohne sie bräunen zu lassen. Lorbeerblätter, Karotten, Knoblauch, Essig und Pfeffer hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Wenn das Thonfleisch etwas abgekühlt ist, Haut und Gräten entfernen. In 4 oder 5 Stücke zerbrechen.

5. Die Stücke in eine große nichtmetallische Schüssel geben und die heiße Zwiebelmischung darübergeben. Vorsichtig vermengen, um den Fisch nicht zu zerbröseln.

6. Komplett abkühlen lassen, dann abdecken und mindestens 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Im Kühlschrank hält sich das Gericht mindestens 5 Tage. Mit frischem, gehacktem Petersilie bestreuen und bei Zimmertemperatur servieren.