



# GEBRATENER THUNFISCH

auf Rahmfenchel-Paprikagemüse mit Würfelpotatoffeln

---

## Informationen:

- Für 2 Personen
- Kostet etwa 4,70 € pro Person
- Die Zubereitungsdauer liegt um die 45 Minuten
- Ich würde Weißwein und Mineralwasser dazu trinken

## Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 187
- KJ: 781
- Fett: 15,9 g
- KH: 4,7 g davon 1,3 g Zucker
- Eiweiß: 5,3 g

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

---

## Zutaten:

### Zutaten für den Thunfisch:

- 2 frische Thunfischfilets à etwa 160 g pro Filet
- 1/2 Zitrone
- Salz und Pfeffer (aus der Mühle)
- Öl zum Anbraten

### Zutaten für das Rahmfenchel-Paprikagemüse:

- 1/2 mittelgroße Zwiebel
- 1 Stück Fenchel (ca. 300 g)

- 1 Stück Paprika (ca. 150 g), die Farbe ist egal
- 25 g Butter
- 150 ml Gemüsebrühe (alternativ gekörnte Brühe)
- 150 ml flüssige Sahne
- Salz und Pfeffer (aus der Mühle)

#### **Zutaten für die Kartoffeln:**

- 500 g geschälte in Würfel geschnittene festkochende Kartoffeln
  - 25 g Butter
  - etwas Meersalz
- 

### **Zubereiten:**

#### **Die Reihenfolge:**

- Die Kartoffeln in Würfel schneiden und kochen.
- Das Gemüse zubereiten.
- Die vorgekochten Kartoffeln braten.
- Den Fisch braten.

#### **Die Würfelpaprikasauce Teil 1:**

- Kann auch am Vortag oder mehrere Stunden vorher gekocht werden.
- So viele Kartoffeln waschen, schälen und in mittelgroße Würfel schneiden, dass es rund 500 g Würfelpaprikasauce werden.
- Die Kartoffelwürfel im Salzwasser bissfest kochen. Das dauert nicht so lange, da die Würfel ja viel kleiner sind als die normale Kartoffelgröße.
- Die Kartoffeln abgießen und ausdünsten lassen.

#### **Das Fenchel-Paprikasauce:**

- Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
- Den Fenchel putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Die Paprika waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Die Butter in einem Topf auf mittlerer bis hoher Hitze zerlaufen lassen.
- Die Zwiebelwürfel dazugeben und rund 1 Minute anbraten.
- Den Fenchel und die Paprika dazu geben und ebenfalls 2-3 Minuten anbraten.
- Nun die Gemüsebrühe in den Topf geben.
- Alles umrühren und das Gemüse mit dem Deckel auf dem Topf bei mittlerer Hitze rund 5 Minuten köcheln lassen.
- Den Deckel wegnehmen und das Gemüse ohne Deckel so lange im Topf köcheln lassen, bis die Brühe nahezu verkocht ist. Das dürfte so nach 5-7 Minuten passiert sein.
- Nun geben wir die flüssige Sahne in den Topf und lassen das Gemüse weitere rund 5 Minuten.
- Das Gemüse müsste nun bissfest bis weich zubereitet sein.
- Das Gemüse mit Salz & Pfeffer (aus der Mühle) abschmecken. Je nach Geschmack kann man das Gemüse mit frischen Kräutern noch schmackhafter würzen.
- Dann den Deckel drauf und das Gemüse auf kleiner Hitze warmhalten.

#### **Die Würfelpaprikasauce Teil 2:**

- Die Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze zerlaufen lassen.
- Die vorgekochten Kartoffelwürfel dazu geben und goldbraun braten.
- Mit Meersalz abschmecken.

**Der frische Thunfisch:**

- Den Thunfisch abspülen und abtrocknen.
- Den Fisch von beiden Seiten mit der halben Zitrone beträufeln und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.
- Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
- Den Fisch in die Pfanne geben und rund 2,5 Minuten von jeder Seite braten.
- Achtung, damit der Fisch nicht so trocken wird, nur bei mittlerer Hitze braten und nicht zu lange.
- Achtung, der Fisch muss zum Verzehr durchgebraten sein.
- Achtung, das Öl kann spritzen, wenn der Zitronensaft und das heiße Öl aufeinandertreffen.

**Das Anrichten:**

- Das Rahmfenchel-Paprikagemüse mit Soße auf einen Teller geben.
- Den Fisch auf das Gemüse legen.
- Die Würfelkartoffeln um den Fisch verteilen.
- Die Soße des Rahmgemüses ist gleichzeitig unsere Soße zum Fisch.
- Guten Appetit!