

Thunfisch-Filet mit Zitronen-Soße auf Feld-Salat

Für 2 Personen

2 Thunfischfilets, a 200 g	1 Zitrone, unbehandelt	200 g Feldsalat
16 Himbeeren, frisch	4 EL Olivenöl	2 EL Balsamico-Essig, dunkel
4 Zweige Thymian	1 Bund Majoran	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Die Himbeeren klein schneiden und mit dem Balsamico-Essig und vier Esslöffeln Olivenöl verrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter den Feldsalat mengen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Thunfischfilets waschen, trocken tupfen und mit dem Zitronensaft marinieren. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Thunfisch rundum anbraten. Anschließend den Fisch in Alufolie warm stellen. Den Majoran und Thymian zupfen, fein hacken und mit dem restlichen Zitronensaft in den Bratensud geben. Das Ganze mit der Butter montieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat zusammen mit den Thunfischfilets und dem Bratensud auf Tellern anrichten.

Mae-Ling Richter-Matthies am 22. Dezember 2009