

Kochen mit Klaus

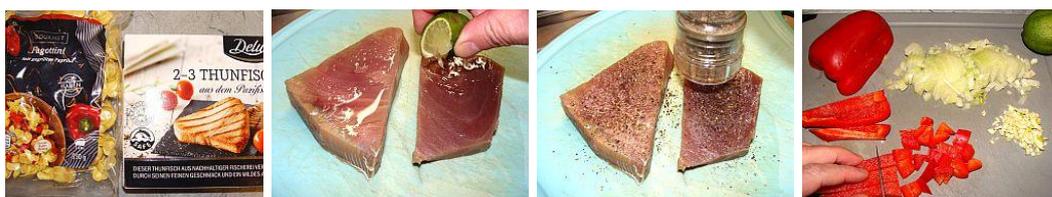
Thunfischsteaks auf Paprikasauce (🌶️)

Zutaten: (Für 2 Personen)

- 250 g TK-Thunfischsteaks, 1 kl. Zwiebel, 2 Knobizehen, Salz, Pfeffer,
- 1 rote Paprika, Olivenöl, 150 ml Gemüsebrühe, 150 ml Cremefine,
- 1 Limette, 4 EL milde Paprikacreme, 3 EL Ajvar scharf, Paprikapulver
- geräuchertes Paprikapulver, Chilipulver, Schnittlauch, Petersilie

Zubereitung:

1. Thunfisch auftauen lassen, waschen, trocken tupfen, mit Limettensaft beträufeln, salzen u. pfeffern. Gemüse putzen, Zwiebel u. Knobis fein würfeln, Paprika in kleine Würfel schneiden.



2. Zwiebeln u. Knobis in Öl glasig dünsten, Paprika dazugeben u. mitdünsten. Brühe u. Cremefine zugießen, Ajvar u. etwas Limettensaft zufügen, 10 Min. kochen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika- u. Chilipulver pikant abschmecken, Kräuter zugeben.



3. Thunfisch beidseitig in heißem Olivenöl anbraten u. auf der Sauce zu der Beilage mit Limettenscheibe u. Petersilie garniert servieren.



Tipp des Chaoten: Dazu gefüllte Fagottini reichen, lecker!



Erstellt von Klaus am 15.01.2018