



Zutaten für 2 Personen

400 g Thunfischfilet
2 mittelgroße Auberginen
2 mittelgroße Zucchini
7 Rispentomaten
2 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin
2 Zweige Basilikum
1 Knoblauchzehe
1 Schalotte
Salz
Pfeffer
Olivenöl
getrocknete Kräuter der Provence
Kresse zum Garnieren
Fleur de Sel



Thunfischfilet mit Aubergine-Zucchini-Türmchen an Tomatenconfit

Zubereitung

Aubergine, Zucchini waschen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Tomaten waschen, vierteln und würfeln. Knoblauch und Schalotte abziehen und fein hacken. Thymian, Rosmarin und Basilikum waschen, trockentupfen und ebenfalls klein hacken.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen- und Zucchini-Scheiben von beiden Seiten anbraten. Auf Küchenpapier legen und abtropfen lassen. Leicht salzen, pfeffern und mit Kräutern der Provence würzen. In der Zwischenzeit etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Schalotte hinzugeben und glasig dünsten. Tomatenwürfel unterheben und 2 Minuten warm werden lassen. Zum Schluss die gehackten Kräuter dazugeben und vorsichtig umrühren.

Ich habe den Thunfisch nach dem Sous-vide-Verfahren gegart. Das feine Filet hat 25 Minuten im 46 °C warmen Wasserbad gelegen. Dann braucht man nur noch das Filet in einer heißen Pfanne von beiden Seiten max. 10 Sekunden anbraten. Gewürzt wird das Filet nach Belieben auf dem Teller. Für die konventionelle Zubereitung den Thunfisch in Olivenöl 1 Minute lang von beiden Seiten scharf anbraten, in Alufolie einpacken und 5 Minuten durchziehen lassen. Der Thunfisch wird schnell trocken, deswegen sollte man ihn nicht ganz durchbraten.

Zum Anrichten: Das Tomatenconfit auf vorgewärmten Tellern verteilen. Für die Türmchen die Auberginen- und Zucchini-Scheiben abwechselnd aufeinander schichten. Das Thunfischfilet aufschneiden und auf den Tellern anrichten. Mit Kresse garnieren und das Filet mit Fleur de Sel würzen.