

# THUNFISCHSTEAK AUF ANTIPASTI

Kategorie: **ABENDESSEN** **FISCH** **MITTAGESSEN**



## Zutaten für 1 Portion:

- 100 g Thunfisch
- 225 Zucchini
- 1 Stängel Rosmarin
- 1 Stängel Thymian
- 1 Stängel Petersilie (glatt)
- 0.5 Teelöffel Zitronensaft
- 1 Esslöffel Apfelessig
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

---

## ZUBEREITUNG:

Zucchini in Scheiben schneiden, salzen und pfeffern. Pfanne mit der halben Menge Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zucchinis Scheiben auf beiden Seiten goldbraun anbraten.

Thunfisch salzen. Pfanne auf mittlerer Stufe erwärmen. Thunfisch auf beiden Seiten gar braten.

Kräuter hacken. Andere Hälfte Olivenöl, Apfelessig, Zitronensaft und gehackte Kräuter in eine Schale geben. Die Zutaten miteinander verrühren.

Die Zucchinis Scheiben auf einem Teller anrichten. Den Fisch auf die Scheiben legen und die Kräutermarinade darüber gießen und servieren.