

Gegrillter Thunfisch auf Panzanella-Salat

Rezept-Info:

Personenzahl:	2 Stück
Menü:	Hauptgericht
Zubereitungszeit:	ca. 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	mittel

Zutaten:

1 Dicke Scheibe Sauerteigbrot (z. B. Dinkel-Ciabatta)	<u>Für das Dressing:</u>
500 g Tomaten, verschiedene Sorten und Farben	3 EL Weißweinessig
2 Thunfischsteaks à 180 g	6 EL Olivenöl
Bratolivenöl, Natur- oder Meersalz	2-3 Zweige glatte Petersilie
Chiliflocken, ggf. frisches Basilikum zum Garnieren	1 Knoblauchzehe
	1 gestr. TL Natur- oder Meersalz
	1 gestr. TL Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Den Tepan auf 220 Grad aufheizen. Das Brot in mundgerechte Stücke reißen, mit Bratolivenöl beträufeln und auf dem Tepan kross rösten. Zur Seite stellen. Nun die Tomaten unterschiedlich zerteilen, etwa die Cocktailtomaten halbieren, die großen Tomaten in Scheiben und die Eiertomaten in Spalten schneiden. Eine große Tomate übriglassen. Diese nach dem Schneiden über die Stücke in einer Schüssel „auspressen“ und untermischen. Die Thunfischsteaks mit Küchenpapier trocken tupfen, salzen und mit Chili bestreuen. Mit etwas Bratöl auf dem Tepan beidseitig scharf anbraten bis sie 2 bis 3 mm breit gar sind. Inzwischen mit einem Stabmixer das Dressing aus allen Zutaten pürieren. Dressing über die Tomaten geben. Gut vermengen. Zum Servieren den Salat auf eine Platte anrichten, Fisch und Brot darauflegen und gegebenenfalls mit frischem Basilikum garnieren.