

la sorella – Thunfisch mit Fregola Sarda und Birnen

VON DÖRTE SENDIG UND MAREN EBERHARDT
GEWINNER DER COOKING STAR VORRUNDE IN COTTBUS



Zutaten

Für 4 Portionen

600 g Thunfisch	150 g Maronen
Saft von 1 Zitrone	2 rote Zwiebeln
5 EL Pfeffer zerstoßen	2 Knoblauchzehen
Salz	100 ml Weißwein
1 kleines Glas Kapern	1 EL Tomatenmark
4 Birnen	400 ml Gemüsebrühe
200 g Parmesan (Stück)	kaltgepresstes natives Olivenöl
400 g Fregola Sarda geröstet	Olivenöl zum Braten/Frittieren
1 Bund Palmkohl ca. 500 g (alternativ 1 Radicchio)	2 EL gemischte ital. Kräuter

DIESE PARTNER UNTERSTÜTZEN DEN COOKING STAR:

EatSmarter!

Miele

Tafelbergler

ALDIANA
LIFE BEET

CHAMPAGNE
TAITTINGER
Reims

Garofalo
LA PASTA DI GRACCIANO

S.PELLEGRINO

Saupiquet
BIO

PONTI
SINCE 1887

Zubereitung

- 1** Maronen kreuzweise einschneiden, im vorgeheizten Backofen (ca. 20 Min. bei 220° Ober-, Unterhitze) rösten, bis die Schale gebräunt sowie das Innere goldgelb und leicht angeröstet ist. Abkühlen lassen und grob hacken.
- 2** Von den Schwarzkohlblättern den Strunk entfernen, Blätter in Streifen schneiden und blanchieren (bei Verwendung von Radicchio entfällt das Blanchieren).
- 3** Kapern frittieren (mit Olivenöl zum Braten) und Parmesan reiben.
- 4** Thunfisch kurz mit Zitronensaft marinieren und dann mit etwas Pfeffer bestreuen.
- 5** Eine Birne klein würfeln und mit etwas Zitronensaft mischen.
- 6** Rote Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln. 2 EL natives Olivenöl erwärmen, Zwiebeln, Knoblauch und Tomatenmark andünsten. Fregola Sarda untermengen, kurz köcheln lassen und dann mit Weißwein ablöschen. Weiter mit der Gemüsebrühe nach Bedarf aufgießen und bissfest garen.
- 7** Schwarzkohl, eine klein gewürfelte Birne und vorbereitete Maronen dazugeben, mit Pfeffer, Salz, Olivenöl, Kräutern und geriebenen Parmesan abschmecken.
- 8** Drei Birnen halbieren entkernen und in Fächer schneiden, in eine Auflaufform legen (nicht einfetten) mit Parmesan bestreuen, pfeffern und ca. 10 Min. überbacken.
- 9** Etwas Öl (Olivenöl zum Braten) in einer Grillpfanne stark erhitzen und Thunfischfilet je nach Dicke 10 – 20 Sek. von beiden Seiten kräftig anbraten, etwas kaltgepresstes natives Olivenöl dazugeben, aufschneiden, wenig salzen und dann sofort servieren.
- 10** Fregola Sarda, geschnittener Thunfisch und Birnenfächer anrichten mit frittierten Kapern, Kräutern dekorieren und servieren.

WEITERE INFORMATIONEN ZUM COOKING STAR: www.eatsmarter.de/cookingstar

