

## Thunfischsteak mit Fenchel-Grapefruit-Gemüse



### Zutaten für 1 Portion

- 130 g Thunfischsteak
- 100 g Fenchel
- 100 g Möhren
- 60 g rote Zwiebeln
- 1 Rose-Grapefruit
- Olivenöl
- 5 g Kräuter (Dill, Kerbel)
- Meersalz

### Zubereitung

Das Thunfischsteak mit Küchenkrepp trocken tupfen. Die Zwiebel und die Möhren schälen, dann die Zwiebel in Streifen schneiden, die Möhren stifteln. Den Fenchel waschen und in grobe Streifen schneiden. Die Grapefruitschälen, die Filets sorgfältig heraustrennen und den dabei austretenden Saft auffangen. Die Kräuter waschen, trocken schleudern und hacken.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erwärmen, das Thunfischsteak darin langsam von beiden Seiten goldbraun anbraten und erst zum Schluss etwas salzen.

Gleichzeitig den Fenchel und die Zwiebelstreifen in einem Stieltopf in etwas Olivenöl glasig anschwitzen, mit dem Grapefruitsaft begießen und kurz dünsten. Anschließend die Grapefruitfilets auf das Gemüse geben und bis zum Siedepunkt erwärmen. Zuletzt mit den gehackten Kräutern verfeinern.

Das Fenchel-Grapefruit-Gemüse und das Thunfischsteak mittig auf einem Teller anrichten und servieren.

### gesund & aktiv informiert!

Anstelle des Thunfischsteaks passen andere festkochende Fischarten zu dem Fenchel-Grapefruit-Gemüse, wie z.B. Barsch, Lachs, Roter Snapper oder Zander.

