



© Céline de Cérôu pour France Olive

Thunfisch mit Chermoula

Zutaten für 4 Personen:

4 Scheiben frischer Thunfisch
16 Babykartoffeln
4 Möhren
Saft von 1 Zitrone + Zitronenschale
Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe
Piment d'Espelette AOP (baskischer Chili)
1 Teelöffel Paprika
3 Esslöffel Huile d'olive de Nîmes g.U.

Für Chermoula:

1 Bund Petersilie
1 Bund Koriander
3 Knoblauchzehen
½ Teelöffel Kreuzkümmel
½ Teelöffel Paprika
Salz, Pfeffer aus der Mühle
3 bis 4 Esslöffel Huile d'olive de Nîmes g.U.
Saft von 1 Zitrone
½ Teelöffel Piment d'Espelette (baskischer Chili)



Zubereitung: 15 bis 20 Min.
Garzeit: 35 Min.

Ofen auf 180 °C vorheizen.

Kartoffeln waschen. Möhren waschen, schälen und in dicke Stifte schneiden.

Kartoffeln und Möhrenstücke, 1,5 Esslöffel Olivenöl, die Hälfte des Zitronensafts und die Zitronenschale, eine Prise Piment d'Espelette und ½ Teelöffel Paprika in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen. In eine ofenfeste Form legen und die Knoblauchzehe dazugeben.

30 Minuten im Ofen bei 180 °C backen.

Die Chermoula zubereiten. Kräuter (Petersilie und Koriander) waschen, die Blätter abzupfen und den zarten Teil der Stängel aufheben. Knoblauchzehen entkeimen.

Die frischen Kräuter sowie die Knoblauchzehen fein hacken.

Salzen und pfeffern, die restlichen Gewürze (Kreuzkümmel, Paprika und Piment d'Espelette) dazugeben und alles gut vermengen.

Zitronensaft sowie Olivenöl hinzugießen und erneut verrühren.

Der Fisch zubereiten. Den restlichen Zitronensaft mit 1,5 Esslöffeln Olivenöl, Salz, Pfeffer, ½ Teelöffel Paprika und einer Prise Piment d'Espelette verrühren. Den Thunfisch mit dieser Mischung bestreichen und in einer heißen Pfanne (oder auf einer Plancha) von jeder Seite 2 Minuten braten (er sollte innen rosa sein).

Den mit Chermoula überzogenen Thunfisch zusammen mit den Kartoffeln und den Möhren (auf die Sie ebenfalls Chermoula geben können) servieren.