



Thunfisch mit Bohnen und Oliven

Tonno con fagioli e olive

Zutaten (für 4 Personen):

12 Kirschtomaten
150 g grüne Bohnen
400 g Thunfischfilet
½ Zwiebel
150 g weiße Bohnen, weich gekocht
1 EL Kapern
2 EL Oliven aus Ligurien (Taggiasche), halbiert
und entsteint
2 EL **Sairet Dressing Kräuter**
50 ml Olivenöl
2 EL Olivenöl zum Braten
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Kerbel zum Garnieren

Ingredienti (per 4 persone):

12 pomodorini ciliegia
150 g fagiolini verdi
400 g filetto di tonno
½ cipolla
150 g fagioli bianchi lessati
1 C capperi
2 C olive liguri (taggiasche) tagliate a metà
e snocciolate
2 C **Sairet Condimento Erbe aromatiche**
50 ml olio d'oliva
2 C olio d'oliva per arrostire
sale
pepe appena macinato
cerfoglio per guarnire

Zubereitung:

Kirschtomaten waschen und halbieren. Grüne Bohnen putzen, kochen und halbieren. Thunfischfilet in 20 Gramm schwere Stücke schneiden. Zwiebeln in dünne Halbringe schneiden. Tomaten, grüne und weiße Bohnen, Zwiebeln, Kapern und Oliven mit **Sairet Dressing Kräuter** und Olivenöl marinieren. Thunfischstücke in Olivenöl kurz braten (nicht ganz durchbraten, sonst wird der Fisch trocken). Noch warme Thunfischstücke halbieren, auf dem Salat anrichten, mit Kerbel garnieren und servieren.

Tipps:

Sie können den Thunfischsalat auch mit Thunfisch aus der Dose servieren. Gekochte Eier passen zu diesem Salat hervorragend. Sie können auch andere Fische zu diesem Salat servieren, z.B. Forellenfilet, Steinbutt, Schwertfisch, Seeteufel oder Garnelen.

Preparazione:

Lavare e tagliare a metà i pomodorini ciliegia. Pulire i fagiolini verdi, lessarli e tagliarli a metà. Tagliare il filetto di tonno in pezzetti da 20 grammi ciascuno. Tagliare la cipolla a mezzi anelli sottili. Condire i pomodori, i fagioli bianchi e i fagiolini verdi, la cipolla, i capperi e le olive con il **Sairet Condimento Erbe aromatiche** e l'olio d'oliva. Arrostire brevemente il tonno a pezzetti (la cottura deve essere leggera altrimenti il pesce si asciuga troppo). Tagliare a metà i pezzetti di tonno ancora caldi, disporli sull'insalata, guarnire con il cerfoglio e servire.

Fagioli verdi: 7 minuti circa.

Filetto di tonno: 2 minuti circa.

