

# REZEPTE FÜR KÖSTLICHE AUGENBLICKE ZUHAUSE

*Augenblick  
Skylounge*

## *Salade Nicoise mit gebratenem Thunfisch*

### ZUTATEN

400 g Frisches Thunfischfilet  
1 großer Bund frisches Basilikum  
6 Roma-Tomaten  
150 g grüne Bohnen  
3 fast hartgekochte Eier  
Kleine, entsteinte schwarze Oliven  
1 kleiner Bund Frühlingslauch  
1 Knoblauchzehe  
Saft von ½ Zitrone  
Hochwertiges Olivenöl  
2 EL Rapsöl  
Fleur de Sel  
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Original  
*Augenblick  
Skylounge*  
Rezept

### ZUBEREITUNG

#### *Schritt 1*

Die Bohnen waschen, abtropfen und schneiden. Im Salzwasser circa 10 Minuten kochen und danach im Eiswasser kurz abschrecken.

#### *Schritt 4*

Den Thunfisch eine halbe Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Das Thunfischsteak in eine heiße Pfanne mit Öl legen und ca. 1 Minute von jeder Seite braten. Der Fisch sollte lediglich außen kross und in der Mitte noch roh sein. Wer den Fisch so nicht mag, kann ihn im Backofen für 15 Minuten bei ca. 90° C. nachgaren. Den Fisch abkühlen lassen und in schöne Scheiben schneiden.

#### *Schritt 2*

Wasser zum kochen bringen. Die Tomatenhaut anritzen und die Tomaten kurz in kochendes Wasser geben. Sobald sich die Haut an der Schnittstelle abhebt, die Tomaten aus dem Wasser nehmen und kurz in Eiswasser legen. Dann die Haut abziehen, Tomatenfleisch vierteln und den flüssigen Innenteil auskratzen.

#### *Schritt 5*

Nun wird der Salat angerichtet. Am besten portionsweise auf Tellern: Die Tomaten, Eier, Bohnen, Artischocken und den Thunfisch gleichmäßig anrichten. Zum Schluss die hauchdünnen Knoblauchscheiben und Oliven auf dem Teller verteilen.

#### *Schritt 3*

Eier circa 7 Minuten kochen, abschrecken und die Schale entfernen und vierteln. Den Frühlingslauch in sehr feine Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe in hauchdünnen Scheiben schneiden.

#### *Schritt 4*

Das Ganze mit wenig Fleur de Sel und Pfeffer überstreuen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und dann großzügig mit hochwertigem Olivenöl übergießen. Abschließend mehrere Blätter Basilikum auflegen und servieren.

*Bon Appétit wünscht das Team der Augenblick Skylounge*