

Rezepte

Thunfisch Steak mit Vanille Gemüse und Tuistino Kochbananen



- Für 2 Pers.

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: **simpel**

Zutaten:

1. 2 Thunfisch Steak
2. 1 Paprika Rot
3. 1 Paprika Gelb
4. 1 kl. Zucchini
5. 8 Kirschtomaten
6. 200 gr Tuistino Bananen
7. ½ Vanilleschote
8. Olivenöl
9. Balsamico Crème
10. Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
Backofen vorheizen, Bananen Scheiben laut Anleitung backen.

Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen.
Gemüse in der Pfanne bei mittlere Hitze ca. 8 Minute anbraten. Mit Salz Pfeffer und Vanille würzen.

Thunfisch salzen und Pfeffern und bei starke Hitze rund um anbraten. Thunfische sollte im Kern warm aber noch rot bis rosé (je nach Geschmack) sein.

Bananen Scheiben aus dem Ofen nehmen.

Alle Zutaten auf Teller anrichten und mit Balsamico crème verziehen.

Nicolas Bonfils

<http://www.tuistino.com/rezepte.html>