






Thunfischmedaillons mit Tabbouleh

 Leicht  35 min  4 Personen

Zutaten

- 800 g Thunfischmedaillons, 2 Zentimeter dick
- 60 g Bulgur, grob
- 150 g Petersilie, glatt
- 1 Bund Minze
- 1 rote Zwiebel
- 4 Tomaten, mittelgroß & dunkelrot
- 80 ml Olivenöl, kaltgepresst
- 1 Bio-Zitrone
- Meersalz
- Pfeffer
- 1 TL Nelkenpfeffer, gemahlen
- 1 EL Baharat, Gewürzmischung
- Olivenöl zum Braten
- 4 EL Granatapfelkerne
- 4 EL Granatapfelsirup

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Bulgur mit kochendem Wasser übergießen, für 5 Minuten einweichen lassen und in einem Sieb abtropfen lassen. Petersilie und Minze in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Tomaten fein würfeln. Alles mit Bulgur, kaltgepresstem Oliven öl, Zitronenabrieb, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Nelkenpfeffer und Baharat anmachen.

Schritt 02

Thunfischmedaillons dünn mit Olivenöl bepinseln und je Seite für 2-3 Minuten grillen. Thunfisch mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Tabbouleh anrichten. Gericht mit Granatapfelkernen und -sirup garnieren.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür