



# Tatort: Düsseldorf | Mallorca

Startseite	Lesungen	El Gustario de Mallorca No. 3	El Gustario de Mallorca No. 2	El Gustario de Mallorca No. 1	Mörderisches Duett
Anthologien	<b>Kulinarische Erlebnisse</b>	Bildergalerie Düsseldorf	Bildergalerie Mallorca	Event buchen	Kontakt / Vita
Restaurants Düsseldorf	Restaurants Mallorca	<b>Rezepte</b>	Esskultur		
Rezepte Mallorca/Spanien	Rezepte Deutschland	<b>Rezepte aus aller Welt</b>			

## Bifes de Atum á Madeirense - Thunfischfilet nach Madeira Art eine Empfehlung von Antonio Jesus



(c) photocrew - fotolia.com

### Zutaten für 5-6 Personen:

1 kg Thunfisch

### Marinade:

- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 4 El natives Olivenöl
- 2 - 3 Stängel gehackte Petersilie,
- 1 gute Prise Oregano
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Essig

### Sauce:

- 1 El Mehl
- Weißwein
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz

### Und so wird es gemacht:

Den Thunfisch in 2,5 cm dicke Scheiben schneiden, unter fließendem, kalten Wasser abspülen, mit Küchenkrepp trocken tupfen, salzen und pfeffern. Olivenöl, Essig, zerdrückter Knoblauch, Lorbeerblatt, Pfeffer, Petersilie und eine Prise Oregano und eine Prise Salz in eine Schüssel geben und gut durchmischen. Die Thunfischfilets in die Marinade legen und zwischendurch einige Male wenden. Nach zwei Stunden die Filets aus der Marinade herausnehmen. In einer Pfanne Olivenöl auf ca. zweidrittel hoher Flamme erhitzen und darin die Filets 3 - 4 Min. von beiden Seite scharf anbraten. Die Thunfischfilets aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Mit der verbliebenen Marinade die Pfanne ablöschen und 5 Min. leicht köcheln lassen und dabei etwas Weißwein hinzugeben bis genügend Flüssigkeit für die Sauce vorhanden ist. Einen kleinen Löffel Mehl mit Wasser verdünnen. Die Marinade durch ein feines Sieb schlagen und unter Hinzugabe des in Wasser aufgelösten Mehls, kurz aufkochen. Die Sauce mit frisch gemahlene Pfeffer und Salz abschmecken. Die Thunfischfilets mit der Sauce auf vorgewärmte Teller anrichten, mit der restlichen Petersilie garnieren und servieren.

Dazu passt sehr gut ein knackiger, gemischter Salat und gebratene Kartoffelscheiben.

Der Weintipp der Autorin: Entweder ein fruchtiger Foral oder ein etwas kräftiger Rosé.

Bom Apetite,

wünscht Antonio Jesus, der uns das Rezept freundlicher Weise zur Verfügung gestellt hat.

**Brigitte Lamberts**  
[info@brigitte-lamberts.de](mailto:info@brigitte-lamberts.de)

**Brigitte Lamberts - Tatort Mallorca** bei [Facebook](#)

