



STEAK TONNATO

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Dose Thon mit Mais im Öl
(ca. 160 g)
- 4 EL Kapern
- 200 g Crème fraîche
- 50 g Mayonnaise
- 1 Zitrone
- 0,25 TL Salz
- wenig Pfeffer
-
- 2 Entrecôte
(je ca. 230 g)
- 1 EL Olivenöl
- 0,75 TL Salz
- wenig Pfeffer
-
- 1 Zwiebel

UND SO WIRDS GEMACHT

1. Sauce: Thon und Kapern abtropfen, 2 EL Kapern beiseite stellen, Rest mit dem Thon in einen Messbecher geben. Crème fraîche und Mayonnaise beigeben, mit dem Stabmixer pürieren. Zitrone heiss abspülen, trocken tupfen, wenig Schale dazureiben, 1 TL Saft dazupressen, würzen. Thonsauce kühl stellen.

2. Fleisch: Grillpfanne oder eine weite Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch mit Öl bestreichen, würzen. Fleisch beidseitig je ca. 3 Min. grillieren.

3. Anrichten: Fleisch quer zur Faser aufschneiden, mit der Thonsauce auf einer Platte oder Teller anrichten. Zwiebel schälen, fein in Ringe schneiden, mit den beiseite gestellten Kapern auf den Fleisch verteilen.

Tipp: Grob geschnittene Petersilie darüberstreuen.

Dazu passt: Geröstetes Brot.

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Nährwert: Portion (1/4): 529 kcal

41 F / 6 KH / 33 EW

ohne Gluten

Einkaufsliste

Diese Zutaten finden Sie
in den Coop Pronto Shops.



In Zusammenarbeit mit

Betty Bossi