



Gebratener Thunfisch auf cremiger Paprika-Polenta

Schritte: 4

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten

4 Portionen

500 g	Thunfischfilet tiefgekühlt	50 g	Grana Padano
350 g	Maisgrieß	2 TL	gehackter Knoblauch
600 ml	Milch	150 g	Butter
6	Salbeiblätter	1 Dose	Artischockenherzen
1 EL	geräuchertes Paprikapulver	1 TL	rosa Pfeffer
150 ml	Olivenöl	2 TL	Steinsalz
	Fleur de Sel		schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Zubereitung

1. Artischocken mit Salbei, etwas Olivenöl und rosa Pfeffer vermengen.
2. Milch mit Gewürzen aufkochen, Maisgrieß nach und nach unter ständigem Rühren zugeben, bis eine cremige Masse entsteht. Vom Herd nehmen, Butter und Parmesan unterrühren.
3. Thunfisch in 4 gleichgroße Scheiben portionieren und von beiden Seiten jeweils kurz scharf anbraten.
4. Den Thunfisch auf der Polenta anrichten und servieren.

Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Du suchst nach den passenden Zutaten für dein Lieblings-Rezept. Dann schau schnell in deinem Selgros Markt vorbei oder informiere dich über unsere Angebote.

UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE

Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Wir haben für dich eine große Auswahl an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Du kannst in unserer Rezeptsuche ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren.

Hier findest du unter Rezept Typ alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte auswählen.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen. Wir wünschen dir viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.

WEITERE REZEPTE ENTDECKEN

Gebratener Thunfisch auf cremiger Paprika-Polenta

Stand 15.02.2023