

Fischrezepte

Atum A Portugüsa

Anzahl: 4 Portionen - Gattung: Chilis, Fisch, Portugal, Thunfisch

3	Scharfe rote Chilis, fein - gehackt (evtl. mehr)	125 ml Olivenöl
50 g	Frisches Koriandergrün, - gehackt	60 ml Frisch gepresster - Zitronensaft
2	Essl. Fein gehackter Knoblauch	750 g Thunfischfilet, in vier - gleich große Scheiben
1	Essl. Paprikapulver edelsüß	- geschnitten
1	Essl. Frisch gemahlener Pfeffer	Salz zum Abschmecken

In einer Schüssel (kein Aluminium verwenden) die Chilis, die Hälfte des Koriandergrüns, den Knoblauch, Paprika und Pfeffer miteinander vermengen. Das Olivenöl und den Zitronensaft unterrühren.

Den Thunfisch in die Marinade legen und gründlich damit einreiben. Zudecken und zwei Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

In einem Grill ein Holzkohlefeuer entfachen oder den Backofengrill vorheizen. Den Fisch aus der Marinade nehmen, salzen, auf einen mit Öl bepinselten Rost oder in eine Grillpfanne legen und auf dem Holzkohlegrill oder im Ofen von beiden Seiten grillen - je nach gewünschtem Gargrad etwa drei Minuten pro Seite für "mediumrare" oder länger.

Den Thunfisch auf einer vorgewärmten Platte oder auf Tellern anrichten, mit dem restlichen Koriandergrün garnieren und sogleich servieren.

Info: Zwar verwenden die portugiesischen Köche für dieses Rezept die bereits von den Köchen der afrikanischen Kolonien bevorzugten "Piripiri" Chilis, doch können auch andere, leichter erhältliche scharfe rote Sorten als Ersatz dienen. Da die Marinade sehr intensiv ist, sollten Sie den Fisch nicht länger als zwei Stunden darin ziehen lassen. Ohne Chilis und Koriandergrün ähnelt dieses Gericht stark dem spanischen "atún adobado", Thunfisch mit Knoblauch und Paprika.