



CLUB KOCHENDER MÄNNER  
4310 RHEINFELDEN

### **Carciofi gratinati**

\*\*\*\*\*

### **Perciatellini laziali ala norma**

\*\*\*\*\*

### **Tonno alla messinese**

\*\*\*\*\*

### **Fritelle di arance con fichi d'india**

#### **Zutaten:**

#### **Zubereitung:**

#### **Tonno alla messinese**

|            |                           |           |
|------------|---------------------------|-----------|
| 600 g      | Tomaten                   |           |
| 1 Stk.     | kleine Zwiebel            |           |
| 2 Stk.     | Knoblauchzehen            |           |
| 2 EL       | Kapernäpfel               |           |
| 3 Zeige    | großblättriger Petersilie |           |
| 60 g       | grüne Oliven              | entsteint |
| 3 EL       | Olivenöl                  |           |
|            | Salz, Pfeffer             |           |
| 4 Scheiben | Thunfisch (je 125g )      |           |
| 2 EL       | Olivenöl                  |           |
|            | Weissbrot                 |           |

Tomaten häuten, entkernen, würfeln Zwiebel in Streifen schneiden.  
Knoblauch hacken. Kapern abbrausen. Petersilie fein hacken. Oliven in Scheibchen schneiden.  
In einer grossen Schmorpfanne das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel bei mittlerer Hitze darin hellgelb anbraten.  
Knoblauch, Tomaten, Kapern, Olivenscheiben dazugeben.  
Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten leise köcheln.

Thunfisch mit Küchenpapier abtupfen, pfeffern und in Olivenöl kurz anbraten. Thunfisch muss innen noch rosa sein. Im Ofen bei 70°C warm halten.  
Tomatensauce mit Petersilie überstreuen. Thunfisch auf vorgewärmten Teller anrichten und mit Tomatensauce umgiessen.

Dazu Weissbrot servieren.