

# Marinierter Bonito-Thunfisch auf Gazpacho aus Avocado und Gurkenmelone



**Frau Gema Penalva**

> Küchenchefin bei Restobar Gema Penalva

## Zutaten (4 Personen)

### Für die Marinade:

- 1 Bonito-Thunfisch von ca. 1500 g.
- 1 Süße Zwiebel.
- 2 Möhren.
- 1 Zweig Rosmarin.
- 2 Lorbeerblätter.
- 3 Knoblauchzehen.
- 1 Kaffeelöffel mit schwarzen Pfefferkörnern.
- 10 g Tafelsalz.
- 1 Glas Wasser.
- 1 Glas Weißwein.
- 2 Gläser Apfelessig.
- 2 Gläser Natives Olivenöl.

### Für den Gazpacho aus Avocado und Gurkenmelone:

- 3 Reife Avocados.
- 1 Gurkenmelone (wenn wir keine finden, können wir diese durch Gurke oder Melone ersetzen).
- Saft von ½ Zitrone.
- ½ Süße Zwiebel.
- 1 Knoblauchzehe, von der der mittlere Teil entfernt wurde.
- ¼ grüne Paprikaschote.
- 2 Tomaten (optional).
- Gemahlener schwarzer Pfeffer.
- Tafelsalz.
- Apfelessig.
- Wasser.
- Natives Olivenöl.



### Für die Garnitur:

- 12 Blätter Kapuzinerkresse (essbare Pflanze), falls nicht vorhanden, können wir Salatblätter oder Sprossen verwenden.
- ½ Avocado, gewürfelt.
- Eingelegte Zwiebel .

## Zubereitung für die Marinade



Als Erstes säubern wir den Bonito-Thunfisch, trennen das Fleisch von den Gräten und waschen die Lenden und die Gräten mit kaltem Wasser, um die größtmögliche Menge an Blut zu entfernen. Danach teilen wir jede Lende in zwei, sodass vier Stücke entstehen. Schließlich die Haut entfernen und Fleisch in Würfel schneiden.



Olivenöl und die Gräten des Bonito-Thunfischs in einen Topf geben und bei sehr kleiner Flamme einziehen lassen. Wenn die Farbe wechselt, Gräten entfernen. Bonito-Thunfisch hinzufügen, kurz wenden, herausnehmen und beiseite legen. Jetzt ist das Gemüse an der Reihe. Die in Julienne geschnittene Zwiebel, die geschälten und in Scheiben geschnittenen Möhren und den mit einem Schlag versehen Knoblauch mit Schale hineingeben, Pfefferkörner, Salz, Lorbeerblätter und Rosmarin hinzufügen und 10 Minuten oder bis die Zwiebel glasig ist, garen lassen. Wasser, Wein



und Essig hinzugeben und 20 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen. Nach Ablauf dieser Zeit den Topf abdecken und weitere 10 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen.

Den beiseitegestellten Bonito-Thunfisch dazugeben und mit geschlossenem Deckel in der Marinade ruhen lassen. Evtl. mit Salz und Essig abschmecken.

Die Marinade ist nun fertig.

### Zubereitung für den Gazpacho



Die geschälte und entkernte Avocado in einen Mixer geben, etwas Zitronensaft hinzufügen, damit sie nicht allzu sehr oxidiert. Knoblauch, Zwiebel, Paprika, geschälte Gurkenmelone, Tomaten und Wasser hinzufügen (ich empfehle, mit einem Glas Wasser anzufangen und nach und nach etwas hinzuzufügen, bis wir die gewünschte Textur erzielen). So lange mixen bis ein gleichmäßiges Püree entsteht. Evtl. mit Salz, Pfeffer und Essig sowie nativem Olivenöl abschmecken und im Kühlschrank aufbewahren.

### Anrichten



Vier Esslöffel des Avocado- und Gurkenmelone-Gazpachos in einen tiefen Teller oder eine Schüssel geben. Die Bonito-Thunfischwürfel auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Tablett abtropfen lassen. Würfel, Möhren und ein wenig Zwiebel (Pfefferkörner herausnehmen) auf den Gazpacho legen und mit der Avocado, der eingelegten Zwiebel und der Kapuzinerkresse verzieren.

**Dieses Rezept ist gluten- und laktosefrei.**

### Vorteile

**Marinade:** Hausgemachte Marinade ist immer gesünder als handelsübliche Marinaden, da sie weniger Zusatzstoffe enthält.

Essig enthält Essigsäure. Sie hilft Fette und Kohlenhydrate in Energiemoleküle umzuwandeln und angesammeltes Fett zu beseitigen und die Funktion der Leber, der Bauchspeicheldrüse und der Schilddrüse zu verbessern.

Bei hausgemachter Marinade besteht die Möglichkeit, weniger Öl zu verwenden und, wenn wir Probleme mit Natrium haben, können wir die Salzmenge reduzieren.

**Bonito-Thunfisch:** Er enthält viel Vitamin D, das die Aufnahme von Kalzium in unseren Knochen verbessert, sowie Phosphor und Jod, das die Schilddrüse stimuliert, die für Muskeln, Nerven und Darm zuständig ist, Kalium und Vitamin B12, die zusammen zu einer korrekten Gehirn- und Nervenfunktion beitragen, Omega 3, das Herz- und Gelenkerkrankungen, Thrombose und Blutgerinnseln vorbeugt, sowie viele Vitamine, die unsere Sehkraft und unser Immunsystem stärken.

**Gazpacho:** Es ist ein Gericht, das vor allem in den Sommermonaten verzehrt wird, da es nicht nur erfrischend ist, sondern auch sehr gesund ist. Es enthält Lycopin, eine Verbindung, die in Tomaten vorkommt und eine große Menge an Antioxidantien enthält. Reich an den Vitaminen A, C, E und Mineralien wie Eisen, Phosphor und Kalzium. Es hilft, das Cholesterin und den Bluthochdruck auszugleichen, wenn wir nicht zu salzig essen. Und wenn wir auf das Brot als Beilage verzichten, haben wir ein kalorienarmes und perfektes Gericht.

**Gurkenmelone (Alficoz):** Sie ist nicht so bitter wie Gurke und nicht so süß wie Melone. Sie beinhaltet zahlreiche gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe wie Ascorbinsäure, Vitamin B, Kalzium, Kalium, Eisen, Magnesium, Phosphor und Zink und enthält so viel Vitamin C wie Orangen, die uns mit Antioxidantien versorgen und unser Immunsystem stärken. Ihre Samen sind reich an pflanzlichen Ölen. Sie wirkt harntreibend, entschlackend und erleichtert die Darmpassage.

**Avocado:** Avocado enthält viel Magnesium, Kalium, die Vitamine A, C, D, K und B, die die Zellen regenerieren und perfekt für Gehirn und Knochen sind. Sie ist ein sättigendes Lebensmittel, da sie reich an Ballaststoffen ist, und kann dank der Ölsäure den Cholesterinspiegel senken.