

Thunfisch in Tomaten

(2 Portionen)



Zutaten:

500 g große Tomaten
20 g schwarze Oliven
Petersilie
Basilikum
1 Löffel Kapern
2 Scheiben Thunfisch, je ca. 120 g
Salz
2 TL (10 ml) Olivenöl

Zubereitung:

Die Tomaten häuten, entkernen und grob schneiden.
Die Oliven entsteinen und halbieren.
Reichlich Petersilie und Basilikum feinhacken und alles mit den Kapern vermengen.
Thunfisch waschen, trocknen und salzen.
Nebeneinander in eine Auflaufform legen.
Das Tomatengemisch auf den Fisch verteilen und mit Öl beträufeln.
Im Ofen bei 200 ° C ca. 40 Minuten garen.

Pro Portion: 1 F, 3 E, G

TIPP`S:

Mit Paprikastreifen oder Zucchini­stücken im Tomatenfond erhalten Sie immer wieder einen anderen Geschmack im Gericht.

Weißer Heilbutt macht dieses Gericht nordischer.

Bei Verwendung von Tiefkühl­fisch bitte die Garzeit verlängern.

