

Thunfisch in Tomaten

Zubereitungszeit:

ca. 60 Minuten

Zutaten für 4 Personen

600 g frischer Thunfisch
1 Zwiebel
je eine große Paprika (rot, grün und rot)
Tomatensugo
Tomatenmark
Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
Mehl
Weißbrot

Zubereitung:

Thunfisch in grobe Würfel schneiden (große Gulaschstücke) und in der Folge salzen, pfeffern, stäuben und in einer Pfanne in Öl gut anbraten.

Danach den Fisch weglegen und in der gleichen Pfanne das grob geschnittene Gemüse (Zwiebel und Paprika) anbraten und mit Tomatensugo und mit Gemüsebrühe abschmecken.

In der Folge die Sauce und den Fisch in einen Bräter geben und abgedeckt im Backofen bei 180 Grad eine $\frac{3}{4}$ Stunde braten.

Tipp

Dieses Gericht schmeckt einen Tag vorher gekocht noch besser, da der Fisch und die Sauce noch besser durchziehen können.



Weinempfehlung:

Grüner Veltliner od. ein runder würziger Rotwein

Kochabend:

5. Okt, 2016 / Jürgen R.