

Geschmorter Thunfisch bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

4 Scheiben frischen o. tiefgefrorenen Thunfisch (ca. 150 g pro Stück), 500 gr große Tomaten, 1 Bund Basilikum, 1 kleines Glas schwarze Oliven ohne Stein, 1 mittelgroße Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 125 ml Weißwein, 6-7 Esslöffel Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Die Vorbereitungen:

Backofen (Ober - Unterhitze) auf 175° C vorheizen.

Tomaten überbrühen, abziehen, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln.

Oliven, Zwiebeln und Knoblauch klein hacken. Basilikum waschen und klein zupfen.

Fischscheiben (gefrorenen Fisch evtl. antauen) salzen und pfeffern.

Die Zubereitung:

Eine Auflaufform mit 4 EL Olivenöl ausstreichen und die Fischscheiben hineinlegen.

Die Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Oliven und das Basilikum auf dem Fisch verteilen. Alles gut salzen und pfeffern. Dann das restliche Olivenöl darüber träufeln und den Wein darüber gießen.

Auflaufform in den Backofen stellen (mittl. Schiene) und ca. 45 Minuten garen.