

THUNFISCH-REISTOPF MIT TOMATENSAUCE

Fischi-Friday! Heute habe ich einen leckeren Thunfisch-Reistopf mit Tomatensauce und viel buntem Gemüse für euch. Dieses Rezept eignet sich mal wieder ganz wunderbar um übrig gebliebenes Gemüse zu verwerten - kombiniert mit zwei Thunfischsteaks, etwas Reis und ganz einfachen Dosentomaten wird daraus ein super unkompliziertes Abendessen!



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

250g Thunfischfilet

Olivenöl

1/2 rote Paprika

3-4 Champignons

1/3 Aubergine

1/2 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1/2 Zitrone

1 kleines Bund Petersilie

120g Reis

300g Pizzatomaten

Pfeffer & Salz

1/2 TL Paprikapulver

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Gemüse klein würfeln und den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden.

Für den Reis einen Topf Salzwasser erhitzen und den Reis nach Packungsanleitung kochen.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, die Paprika, das Paprikapulver und die Aubergine dazu geben und alles zusammen 5 Minuten anschwitzen.

Die Pizzatomaten und den Thunfisch untermengen und alles mit Pfeffer und Salz würzen. Den Thunfisch bei mittlerer Hitze in der Gemüsesauce gar ziehen lassen.

Den fertig gegarten Reis unterheben und alles mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

Zuletzt die fein gehackte Petersilie dazu geben und den Thunfisch-Reistopf mit Tomatensauce auf passenden Tellern anrichten.

Guten Appetit!



© katha-kocht!