Rezept

# Thunfisch mit Balsamico-Zwiebeln

Ein Rezept von Thunfisch mit Balsamico-Zwiebeln, am 05.05.2024

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **4** | große Kartoffeln (ca. 600 g) |
| **4** | rote Zwiebeln |
| **6 EL** | Olivenöl |
| **200 ml** | trockener Rotwein oder Gemüsebrühe |
| **4** | Thunfischsteaks (à ca. 150 g, ersatzweise Rotbarschfilets) |
| | Salz |
| **15-20 Zweige** | Thymian (oder 1 EL getockneter Thymian) |
| **2 EL** | Tomatenmark |
| **5-6 EL** | Aceto balsamico |
| | Pfeffer aus der Mühle |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 615 kcal

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und in 1-2 cm große Würfel schneiden. Zugedeckt in wenig Salzwasser ca. 10 Min. garen. Inzwischen die Zwiebeln schälen, längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln. 4 Zweige zum Garnieren beiseitelegen, vom Rest die Blättchen abstreifen.

2. In einem kleinen Topf 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Das Tomatenmark einrühren und leicht anrösten, dann den Wein oder die Brühe dazugießen. Den Essig und ca. zwei Drittel der Thymianblättchen dazugeben. Alles offen ca. 10 Min. köcheln lassen.

3. Parallel dazu die Thunfischsteaks waschen und trocken tupfen. 2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne (oder einer Grillpfanne) erhitzen und die Thunfischsteaks darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei schwacher Hitze auf jeder Seite 2-3 Min. braten. Die Thunfischsteaks aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warm halten.

4. Die Kartoffeln abgießen und abtropfen lassen. Das restliche Olivenöl in der Pfanne erhitzen, die Kartoffelwürfel und den restlichen Thymian hineingeben und bei starker Hitze 2-3 Min. braten. Die Zwiebeln mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Flüssigkeit eventuell bei sehr starker Hitze etwas einkochen lassen. Die Zwiebeln mit den Thunfischsteaks und den Kartoffeln servieren, mit Thymianzweigen garnieren.