

Rezept

Bunte Kartoffelpfanne mit Thunfisch

Ein Rezept von Bunte Kartoffelpfanne mit Thunfisch, am 26.04.2024

Zutaten

700 g kleine junge Kartoffeln	6-7 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
400 g frisches Thunfischfilet	1 kleine Aubergine (ca. 200 g)
1 Zucchini (ca. 200 g)	je 1 rote und gelbe Paprikaschote
1 TL Kräuter der Provence	200 g Sahnejoghurt
1 TL edelsüßes Paprikapulver	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und ungeschält längs halbieren. 4 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln 15 Min. bei mittlerer Hitze unter Wenden braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Inzwischen den Thunfisch waschen, trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden, salzen und pfeffern. Aubergine waschen, putzen, erst in Scheiben, dann in mittelgroße Würfel schneiden. Zucchini waschen, putzen, längs vierteln und ebenfalls würfeln. Auberginen und Zucchini auf Küchenpapier ausbreiten und salzen. Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen, entkernen und würfeln.

3. Die Bratkartoffeln aus der Pfanne nehmen. Thunfisch im verbliebenen Bratöl in 3 Min. kurz und scharf anbraten und wieder herausnehmen.

4. Das übrige Öl nach und nach in der Pfanne erhitzen. Auberginen- und Zucchiniwürfel trocken tupfen; zuerst die Auberginen 2 Min. scharf anbraten, dann die Zucchini dazugeben und 1 Min. mitbraten. Die Paprika dazugeben und alles noch 2 Min. braten. Mit Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Kartoffeln und Thunfisch unter das Gemüse mischen. Joghurt mit Paprikapulver bestäuben und dazu servieren.