

Rezept

Frischer Thunfisch mit würziger Tomatensauce

Ein Rezept von Frischer Thunfisch mit würziger Tomatensauce, am 25.06.2026

Zutaten

8 EL Olivenöl	4 Scheiben frischer Thunfisch (je ca. 180 g)
Salz	Pfeffer
600 g Tomaten	1 Bund Basilikum
100 g schwarze Oliven (am besten ohne Stein)	2 EL Kapern
3 EL Marsala (nach Belieben)	4 EL Semmelbrösel

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 680 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 160° vorheizen. Eine ofenfeste Form mit 2-3 EL Olivenöl auspinseln. Die Thunfischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und in die Form legen.
2. Die Tomaten waschen und sehr klein würfeln. Die Basilikumblättchen von den Stielen zupfen. Die Oliven – falls nötig – entsteinen und mit den Kapern und dem Basilikum sehr fein hacken. Mit den Tomaten und eventuell dem Marsala mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Tomatensauce auf dem Thunfisch verteilen, mit den Semmelbröseln bestreuen und mit dem übrigen Öl beträufeln. Den Thunfisch im heißen Ofen (Mitte, Umluft 140°) etwa 30 Min. backen.