

Rezept

Kartoffel-Thunfisch-Pfanne

Ein Rezept von Kartoffel-Thunfisch-Pfanne, am 18.12.2025

Zutaten

750 g	kleine, fest kochende Kartoffeln		Salz
	Pfeffer	500 g	frisches Thunfischfilet
2 EL	Zitronensaft	6	Schalotten
2	Knoblauchzehen	2	kleine Zweige Rosmarin
250 g	Kirschtomaten	1 Dose	Artischockenherzen (240 g Abtropfgewicht)
6 EL	Olivensöl		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, ungeschält in Salzwasser 15 Min. kochen, pellen und in Spalten schneiden.
2. Thunfisch waschen, trockentupfen und mundgerecht würfeln. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten längs vierteln, Knoblauch in Scheiben schneiden. Rosmarin waschen und trockenschütteln, die Nadeln hacken. Tomaten waschen, halbieren. Artischocken abtropfen lassen, längs vierteln.
3. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Thunfisch darin bei mittlerer Hitze in 5 Min. braun braten. Herausnehmen und warm stellen. Übriges Öl in der Pfanne erhitzen, Kartoffeln und Schalotten dazugeben und 5-6 Min. braten, ab und zu wenden. Knoblauch und Rosmarin kurz mitbraten. Tomaten, Artischocken und Thunfisch unterheben und alles 2 Min. ziehen lassen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.