

Rezept

Limetten-Thunfisch mit Feta

Ein Rezept von Limetten-Thunfisch mit Feta, am 08.12.2025

Zutaten

4 Stücke	Thunfischfilet (à 150-200 g, etwa 2 cm dick)	100 ml	Olivenöl
	Salz		Pfeffer
1 Scheibe	Toastbrot	1	Bio-Limette
2 EL	gemischte TK-Kräuter (z. B. italienische Art)	1 Msp.	getrocknete zerbröselte Chilischoten
200 g	Schafskäse (Feta)		breite ofenfeste Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 710 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Thunfischfilets kalt abwaschen und trocken tupfen.
2. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Filets darin von jeder Seite ½ Min. anbraten. Filets mit Salz und Pfeffer würzen und nebeneinander in die Form legen.
3. Das Toastbrot mit den Fingern fein zerbröseln. Die Limette heiß abwaschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Den Saft auspressen.
4. Das Toastbrot mit restlichem Olivenöl, abgeriebener Limettenschale, TK-Kräutern, Chilibröseln und etwas Pfeffer vermengen.
5. Den Feta in Scheiben schneiden oder grob zerbröckeln und auf die Thunfischfilets geben. Die Kräuter-Toast-Mischung darüber verteilen, alles mit dem Limettensaft beträufeln. Im vorgeheizten Ofen (Mitte) je nach Dicke und gewünschtem Gargrad 15 Min. backen.