Rezept

Paprika-Thunfisch-Salat

Ein Rezept von Paprika-Thunfisch-Salat, am 08.12.2025

Zutaten

1	rote Paprikaschote
2 EL	Olivenöl
1	rote Zwiebel
1 - 2 EL	Weißweinessig
	Salz
1 Dose	Thunfisch (im eigenen Saft; mit MSC-Siegel; 130 g Abtropfgewicht)
1	gelbe Paprikaschote
1 EL	Zucker
1	Knoblauchzehe
	Cayennepfeffer
	Pfeffer
½ Bund	Petersilie
1	Orange

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal, 6 g F, 9 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Die Paprikaschoten längs halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, Hälften waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Paprikastücke darin rundherum 3 - 4 Min. anbraten, sodass sie noch Biss haben. Den Zucker dazugeben und unter Rühren leicht karamellisieren. Die Paprikastücke in eine Schüssel umfüllen.

2. Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel in Streifen schneiden, den Knoblauch fein würfeln. Beides mit 1 EL Essig, dem restlichen Öl und 1 Prise Cayennepfeffer zu den Paprikastücken geben, salzen und pfeffern und gründlich verrühren.

3. Den Thunfisch abtropfen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Orange bis ins Fruchtfleisch schälen. Die Filets zwischen den Trennhäutchen herausschneiden. Den Orangenrest ausdrücken. Thunfisch, Petersilie sowie Orangenfilets und -saft mit den restlichen Salatzutaten in der Schüssel mischen und 5 Min. ziehen lassen.

4. Den Paprika-Thunfisch-Salat mit Essig, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken und servieren.