

Rezept

Thunfisch-Caponata

Ein Rezept von Thunfisch-Caponata, am 14.04.2026

Zutaten

2	rote Zwiebeln	2	Knoblauchzehen
2	Stangen Staudensellerie	6	Tomaten
2	Sardellenfilets (aus dem Glas)	2	Auberginen (ca. 500 g)
5 EL	Olivenöl	200 g	frisches Tunfischfilet
2 EL	Kapern (aus dem Glas)	50 g	schwarze Oliven ohne Stein
2 EL	Zucker	4 EL	Rotweinessig
	Salz		Pfeffer
	1/2 Bund Basilikum		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in feine Ringe schneiden, den Knoblauch fein hacken. Den Staudensellerie waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten und grob würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Sardellenfilets kalt abspülen, trockentupfen und zerdrücken.
2. Die Auberginen waschen, putzen, würfeln und bei mittlerer Hitze in 3 EL Olivenöl anbraten, bis sie weich sind. Aus der Pfanne nehmen. 1 EL Olivenöl in die Pfanne geben, Zwiebeln darin ca. 5 Min. anbraten. Dann Knoblauch, Sellerie und Sardellenfilets dazugeben und braten, bis alles leicht gebräunt ist. Die Tomaten dazugeben und alles in ca. 5 Min. etwas einkochen lassen.
3. Tunfisch kalt abspülen, trockentupfen, würfeln und in einer zweiten Pfanne im restlichen Olivenöl ca. 2 Min. anbraten. Beiseite stellen. Auberginen, Kapern und Oliven mit den Tomaten vermischen. Die Caponata mit Zucker und Essig abschmecken. Den Tunfisch dazugeben und alles einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Basilikum waschen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen, in feine Streifen schneiden und unterrühren.