

Rezept

Thunfisch-Gemüse-Topf

Ein Rezept von Thunfisch-Gemüse-Topf, am 29.06.2026

Zutaten

2 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 kleiner Fenchel	100 g geröstete, gehäutete Paprikaschoten (aus dem Glas)
1 Dose Thunfisch (in Olivenöl, Abtropfgewicht 130 g)	1 EL Olivenöl
1 Dose geschälte Tomaten (Inhalt 400 g)	600 ml Instant-Gemüsebrühe
2 EL Balsamico bianco	Salz
Cayennepfeffer	1-2 Prisen Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, quer in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen, durch die Presse drücken oder fein hacken.
2. Fenchel waschen, putzen und quer in feine Streifen schneiden. Geröstete Paprikaschoten auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen, dann grob hacken. Thunfisch in ein Sieb geben und ebenfalls abtropfen lassen.
3. In einem Topf das Olivenöl erhitzen. Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Fenchel und Paprika dazugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze 3-4 Min. braten.
4. Den Thunfisch, die Tomaten samt Saft und die Gemüsebrühe untermischen, die Tomaten mit einer Gabel leicht zerdrücken. Alles 6-8 Min. köcheln lassen.
5. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Balsamico bianco, Salz, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken.
6. Der Extra-Kick: Mit 2 EL Pastis (französischen Anisschnaps) können Sie die Suppe zusätzlich verfeinern. Und dazu unbedingt einmal Nizza-Crostinis probieren!